

住友ゴム工業

# 健保 だより

2026年  
No.39

春

## CONTENTS

- 2026年度予算
- 2026年度の保健事業
- 特定健診は無料で受けられます
- Pep Up
- けんぽクイズ  
クオカードプレゼント



住友ゴム工業健康保険組合

ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/sri/>



～健保だよりは被扶養者であるご家族にもご覧いただきたいのでご自宅に郵送しています～

# 2026年度 予算のお知らせ

去る3月6日に開催されました組合会において、2026年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般勘定

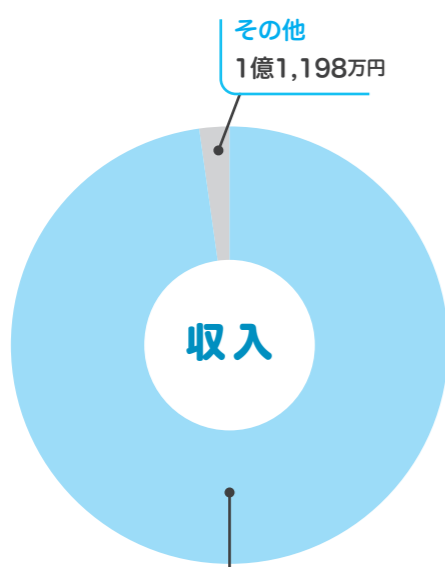
予算総額 **51億7,435万円**

### 基礎数値

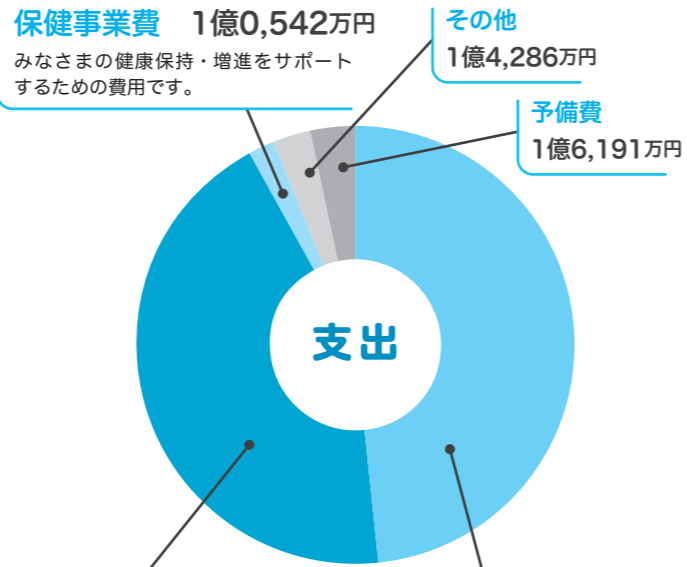
●被保険者数 8,191人 ●平均標準報酬月額 432,462円

### 一般保険料率

保険料率 93/1000 (事業主 54.75/1000 被保険者 38.25/1000)



**健康保険収入 50億6,237万円**  
みなさまと事業主から納めていただく保険料。健康保険組合の主たる財源です。



**納付金・支援金 22億6,301万円**  
高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

**保険給付費 25億0,115万円**  
みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

## 介護勘定

### 収入

科目	予算額(万円)
介護保険収入	6億0,500
繰入金	0
その他	10
合計	6億0,510

### 支出

科目	予算額(万円)
介護納付金	5億5,818
その他	30
予備費	4,662
合計	6億0,510

### 基礎数値

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数 4,665人  
●平均標準報酬月額 461,531円

介護保険料率 保険料率 17.5/1000

(事業主 8.75/1000 被保険者 8.75/1000)

## 子ども勘定

2026年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

### 収入

科目	予算額(万円)
子ども・子育て支援金収入	1億2,322
その他	0
合計	1億2,322

### 支出

科目	予算額(万円)
子ども・子育て支援納付金	1億0,737
予備費	1,585
合計	1億2,322

### 基礎数値

子ども・子育て支援金率 2.3/1000

(事業主 1.15/1000 被保険者 1.15/1000)

2026年4月～

# 子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



## 子ども・子育て支援金加算イメージ

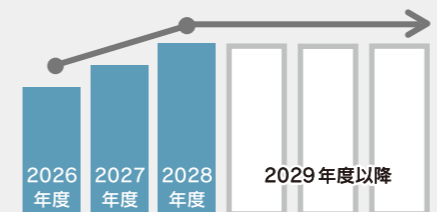
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

$$\text{2026年4月分からの保険料} = \text{健康保険料 (被保険者全員)} + \text{介護保険料 (40～64歳の介護保険第2号被保険者等)} + \text{子ども・子育て支援金 (被保険者全員)}$$

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

## 支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率<sup>\*</sup> = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉  
2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

## 支援金のおもな使いみち



### 児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



### 妊娠・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歳未満の子を養育するため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。



### こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



### 国民年金保険料免除措置

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。

詳しくは **こども家庭庁のホームページをご覧ください**

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



お問い合わせ窓口 **こども家庭庁コールセンター 0120-303-272** 受付時間（平日）9:00～18:00

加入者の健康増進・健康寿命の延伸をめざし、各種事業を行います。

- 対象の方へ健診・がん検診をご案内します。詳細はP.5を参照ください。  
【被保険者】会社と協働して定期健診時のがん検診を実施します。任意の人間ドック補助等のご案内をします。  
【被扶養者・任意継続者】特定健診・巡回健診・人間ドック・がん検診補助のご案内をお送りします。
- 被扶養者の方で通院中の方には、病院で受けた検査結果をそのまま特定健診として使える『みなし健診制度』のご案内をお送りします。
- 健康診断の結果、生活習慣の改善が必要な方に特定保健指導を実施します。(全額健保負担)
- 若い世代の段階から早めに健康づくりをサポートするため、若年層向けの保健指導も始めます。
- 予防歯科健診を各拠点の被保険者を対象に実施します。2026年度は名古屋工場・宮崎工場で実施します。
- Pep Upを活用し、健康情報の発信や健診結果改善・ウォーキングラリー等の健康増進イベントを実施します。
- 禁煙サポートプログラムを実施します。
- データヘルス計画に基づき、重症化予防のための通知や事業を実施します。
- 第1子誕生の加入者に育児書冊子(月刊)を贈呈します。(出産～2歳到達まで)
- 医療費のお知らせを毎月WEBで通知します。希望者には2月に医療費通知(1～10月分)を送付します。
- 健保組合広報誌「健保だより」を発行し、健康情報や健保組合の予算・決算等を広報します。
- ホームページで最新の情報をお届けします。人間ドックや巡回健診の実施機関リストもご覧いただけます。
- 健康保険組合連合会との共同事業に拠出し、共同広報・健康開発共同事業を行います。

50歳以上の方へ

2年に1回は胃がん検診(内視鏡検査)を受けましょう!

- ・胃がんは40歳後半から増加し、がんの死亡順位は男性の第3位、女性の第5位です。(2023年) 症状のないうちに早期発見すればほぼ治るので、胃がん検診を受けることが大切です。
- ・胃がん検診は「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン」に基づいて2014年に「胃内視鏡(胃カメラ)検査」が一次検診の方法として推奨されるようになりました。50歳以上の方は2年に1回胃内視鏡検査を受けることが推奨されています。お住まいの市町村でがん検診のご案内がありますので、ぜひ受けましょう。

胃内視鏡検査

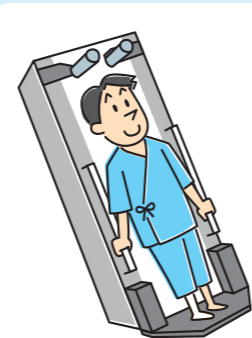
口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査です。検査前にのどの高所麻酔などを行うことにより、内視鏡挿入の痛みなどが軽減されます。検査時に疑わしい部位が見つければ、そのまま病変部を採取・切除する場合もあります。なお、検査当日は朝食がとれません。また、抗凝固剤(血液をサラサラにする薬)を内服している方は受けられない場合があります。



おすすめ

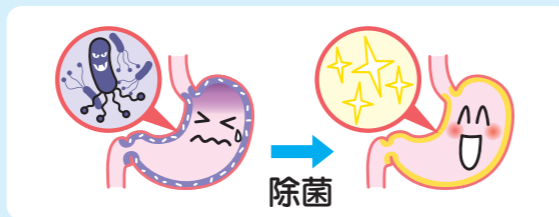
胃部X線検査

発泡剤(胃をふくらませる薬)とバリウム(造影剤)を飲み、上部腹部にX線を照射して、胃の中の粘膜を観察する検査です。なお、バリウムを飲むことによって腸閉塞を起こすことがまれにあります。また、過去にこの検査で体に異常があった方や、水分制限を受けている方は、事前に医師に相談のうえで検査を受けましょう。検査当日は、検査が終了するまで食事や飲み物がとれません。



胃がんリスクを高める「ピロリ菌」、検査と除菌のすすめ

ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の持続感染により、胃がんのリスクが高まることがわかっています。かつて胃がんは20歳代にもよく見られた病気ですが、原因となるピロリ菌の感染率が激減したこともあり、20～40歳代の胃がんはかなり減少しました。胃がん検診の際は、ピロリ菌感染の有無を調べる検査もすすめられます。検査の結果、感染している場合は、医師の指示にしたがいすみやかに除菌治療を行いましょう。



対象年齢・予約方法を確認してからお受けください。  
受診期間：2026年4月1日～2027年3月31日

定期健診で実施するもの

被保険者(従業員)の方

種類	■は必須	内容	対象年齢 (2027年3月末時点の年齢)	受診場所等	健保補助(税込)
定期健診	■	「労働安全衛生法」による項目等【特定健診代用】	従業員全員	事業所ほか	なし(全額会社負担)
人間ドック (海外除く)	■	任意ドック(定期健診と併用受診可)	40歳以上(50・60歳除く)	ウェルネス指定機関	上限30,000円(※3)
	■	節目ドック(定期健診として必須)	50歳	ウェルネス指定機関	上限30,000円(※3)
	■	定年記念ドック(任意:定期健診と併用受診可)	60歳(定年後、任継で受診可)	ウェルネス指定機関	上限45,000円(※3)
各種がん検診 (★は厚生労働省がん検診指針により推奨)	■★	大腸がん(便潜血検査)	35歳・40歳以上	事業所(定期健診同時)	全額
	■	前立腺がん(血液検査PSA)	50歳以上男性		
	■	胃がん(血液検査)	35歳以上5歳刻み年齢		
	推奨★	胃がん(胃カメラまたは胃部X線検査)	50歳以上偶数年齢	市町村がん検診(※1)【人間ドック以外】	上限5,000円
	■★	子宮頸がん(子宮頸部細胞診)	20歳以上偶数年齢の女性(※2)	事業所巡回バスウェルネス指定機関	上限5,500円
	■★	乳がん(マンモグラフィまたはエコー)	35歳以上偶数年齢の女性(※2)	任意の医療機関市町村がん検診(※1)	上限6,600円

被扶養者・任意継続者の方

種類	★推奨◎お得	内容	対象年齢 (2027年3月末時点の年齢)	受診場所等	健保補助(税込)
基本の健診	★	①特定健診【スタンダードコース】	40～74歳(4月1日時点加入者)	近隣医療機関等(受診券参照)	全額
	◎	②巡回健診【ファミリー健診コース】	40歳以上偶数年齢の方は女性のがん検診も補助対象	指定会場【予約は9月末まで】	ほぼ全額(基本検査と各種がん検診補助該当分)
	◎	③人間ドック【スペシャルコース】	40歳以上	ウェルネス指定機関	上限30,000円(※3)
①～③のどれかひとつを選択してお受けください。	指定の方のみ★	節目被扶養配偶者ドック	被保険者が50歳の被扶養配偶者(配偶者の年齢不問)	ウェルネス指定機関	全額
各種がん検診 単独または上記②③受診時にお受けください。 (★は厚生労働省がん検診指針により推奨)	★	大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	市町村がん検診等(※1)	上限1,650円
	★	肺がん(胸部X線検査、喀痰検査)	40歳以上		上限1,650円
	★	胃がん(胃カメラまたは胃部X線検査)	胃カメラ:50歳以上偶数年齢 胃X線検査:40歳以上		上限5,000円
	★	子宮頸がん(子宮頸部細胞診)	20歳以上偶数年齢女性(※2)		上限5,500円
	★	乳がん(マンモグラフィまたはエコー)	40歳以上偶数年齢女性(※2)		上限6,600円
	★	前立腺がん(血液検査PSA)	50歳以上男性		市町村がん検診(※1)【人間ドック以外】

- ・人間ドックはウェルネスWEBサイト【<https://i-wellness-p.com>】またはTEL【0570-783-186】にてご予約ください。人間ドック補助はウェルネス予約が必須です。ウェルネス予約以外人間ドックは補助ができませんのでご注意ください。ウェルネスお客様番号が不明の場合は事前に健保組合へお問い合わせください。
- ・同一年度内に同一の健診および同一部位のがん検診補助は受けられません。
- ・がん検診補助は上記に記載したものを補助します。指定外の検査は補助の対象外です。(例:経膈エコーは補助対象外)
- (※1) 医療機関で保険適用となった場合(自己負担が10割ではない場合)は補助の対象外です。
- (※2) 子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回受けることが推奨されており、奇数年齢は対象外です。前年度(偶数年齢の時)に検査を受けられなかった場合や、お住まいの市町村のがん検診の対象が奇数年齢の場合は、健保組合へご連絡ください。
- (※3) 偶数年齢女性の方は人間ドック補助額に子宮頸がん・乳がん検査の補助額も上乗せされます。その他詳細はホームページでご確認ください。ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/sri/>



健康年齢がわかる！ポイントがもらえる！

# PepUp.

健康情報サービス ペップアップ

## 登録対象者

当健保の被保険者と40歳以上の被扶養者配偶者の方です。  
加入月の約3カ月後にご案内しています。



健診結果や  
お薬も確認  
できます！

## 健診結果改善チャレンジ2026

**期間** 4月～翌年3月(年1回のみ) 受診分(画面表示とポイント反映は8月～翌年7月まで)  
**対象者** Pep Up登録者全員  
**申請方法** 従業員の方は、定期健診の結果が反映されます。  
配偶者の方は、健保補助で受けた健診結果が反映されます。  
補助が受けられる健診についてはP.5を参照ください。

最大  
2,000  
ポイント!

## 住友ゴムウォーキングラリー2026

**期間** 初夏・秋頃に開催予定  
**対象者** Pep Up登録者全員  
**参加方法** Pep Upから事前にエントリーが必要です。  
エントリー期間になりましたら、Pep Upの【健保からのお知らせ】にてご案内します。

抽選で  
高額ポイント  
ゲットの  
チャンス!

## インフルエンザ予防接種ポイント補助2026

**期間** 10月～翌年3月(年1回のみ)  
**対象者** Pep Up登録者で、インフルエンザ予防接種を自費で受けた方  
**申請方法** インフルエンザ予防接種を証明できる医療機関の領収書をスマホ等で撮影し、  
Pep Up【各種申請】から画像を添付して申請。  
※医療機関で接種される方は必ず、①接種日・②接種者氏名・③接種費用・④インフルエンザ予防接種であることが  
確認できるものを添付してください。

2,000  
ポイント!

新規登録には「本人確認用コード」  
が必要です。  
ご不明の際は健保へお問い合わせ  
ください。



Pep Upで貯まったポイントは  
ギフト券や商品と交換できます!!



## 登録方法

1 スマートフォンまたはPCからPep Upへアクセス

ペップアップ 新規登録 検索  
<https://pepup.life/signup>



2 メールアドレスとパスワードを登録

3 登録したメールアドレスに送られる確認用URLに  
アクセス

4 本人確認用コードを入力  
本人確認用コードは対象の方へ郵送でお送りし  
ています。紛失された場合は、健保へお問い合わせ  
ください。

知っておきたい女性健康

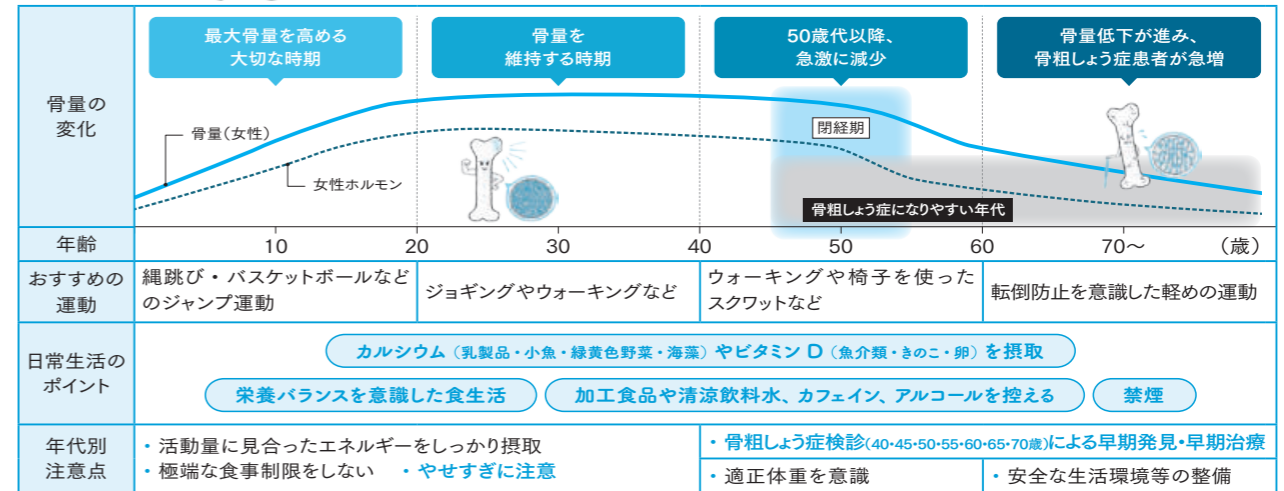
患者の  
約8割が  
女性



## 年代別の 骨粗しょう症 対策を

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすい  
なる病気で、患者の約8割が女性です。  
骨量が急激に減る閉経後は特に注意が  
必要ですが、若い世代でもダイエットによる  
栄養不足などで骨量の減少が進むことがあ  
るため、年代に応じた対策が大切です。



がんばらない仕組みをつくろう

監修 メンタルレスキュー協会理事長 下園 壮太

## がんばるためには、休みが必要

みなさんは「がんばることを美徳として、これまでさまざまなことをがんばってきたと思います。一方で、**がんばりすぎて疲労が蓄積し、かえってパフォーマンスが低下したり、体調不良に陥ってしまったりする人も多くいます。**

そうした事態を防ぐためにも「がんばりすぎずに休む」ということは非常に重要です。しかし、頭ではわかっている、**がんばるのをやめられない人が多くいます。**そこで、効果的に休むためのノウハウをご紹介します。

### 1 「休む仕組み」をつくろう



多くの社会人は「仕事が落ち着いたら休もう」「休めるタイミングで休もう」と考えがちです。しかし、本当に休みが必要なくらい疲れているときほど思うように仕事が進まず、「今休むわけにはいかない。周りに迷惑をかけてしまう」と考え、結果として「休みたいのに休めない」という事態になりがちです。

そうならないためには、**まだ余力のあるうちにシステマティックに休みを取る仕組みをつくる必要があります。**「6月の第2水曜日は休日にする」など具体的に決めてしまおう、1年のはじめに有給休暇をバランスよく割り振っておく、といった方法が有効です。  
「まだ休まなくても大丈夫だけど、だからこそ今休んでおこう」という思考が、あなたの心身を守るようになります。



### 3 休日は、なるべく“省エネ”で過ごす



休みの日をアクティブに楽しむことは、ストレス発散になります。しかし、そのメリットが得られるのは「1日の疲れをその日のうちに取れている」ことが前提です。

「楽しかったけど、帰宅したら『やっぱり我が家が一番』と思ってグッタリする」「休日明けに疲れが残って仕事に支障が出る」という人は、エネルギー的に正しい休み方ができていないといえます。

**家で何もしない休日を過ごし、「せっかくの休みをムダにしまった」と自己嫌悪に陥る人も多いですが、実はそのような過ごし方こそ、仕事や人間関係で疲れている人にとって最も意義のある休み方なのです。**



### 2 “デジタルデトックス”を仕組み化する



スマホが必需品となった現代人は、常に“情報のシャワー”を浴び続けているため、脳が休みにくい状態です。そこで「夜10時以降はスマホを見ない」「毎月第3土曜日はネットにアクセスしない」といった**ルールを決め、デジタルデトックスを仕組み化しましょう。**

また、複数のSNSを使用している場合は、発信は1つのツールに絞り、他のツールは情報収集に限定するのも効果的です。発信を絞ることで、不特定多数との交流が抑えられて、“SNS疲れ”を予防できます。

### 4 最強の休息術「睡眠」を活かそう



疲労でエネルギーが低下しているときの、唯一にして最善の改善方法は「睡眠」です。睡眠不足と脳のパフォーマンス(反応速度)の関係を調べた実験では「1日6時間睡眠の人は、少しずつ脳のパフォーマンスが落ちて、2週間後には2日徹夜したときと同じくらいまで下がる」ということがわかっています。**つまり睡眠時間は6時間では足りていません。**

また、現代人は睡眠の「質」にこだわらぬあまり、眠りに対して神経質になってしまいがちですが、短期的な質に一喜一憂するより、自分でコントロールしやすい「量」に目を向け、**長期的に生活に支障がない程度の睡眠が取ればよいと考えることが大切です。**

# 40～74歳のご家族・任意継続の方へ 「特定健診」は無料で受けられます！

対象の方へ健診のご案内をお送りします。(受診券ハガキ+封書案内)

- ①「特定健康診査受診券」(無料券)を圧着ハガキで郵送します。(5月中旬)
  - ②「がん検診等のご案内」はA4サイズの封筒で郵送します。(5月中旬)
- 毎年健診を受けて、生活習慣病の予防や早期発見につなげましょう！  
特定健診の対象は40～74歳のすべての方\*です。

\*従業者の方は、会社で受ける定期健診が特定健診の代わりとなります。  
\*2026年4月1日時点で当健保に加入されている方が対象です。

配偶者の方は  
健診結果に応じて、  
Pep Upで  
ポイントが貯まります!!  
P.6 参照

## 特定健診とは

メタボリックシンドロームや生活習慣病の早期発見に役立つ基本的な健診です。  
身長・体重・腹囲・血圧測定のほか、検尿・血液検査を行います。  
\*医師の判断により、心電図検査、眼底検査を行う場合があります。  
健診結果により、生活習慣の改善が必要な方には「特定保健指導」のご案内があります。



## 特定健診の受け方

- ①健診機関を探す  
「特定健康診査受診券」(圧着ハガキ)に記載しているお近くの医療機関から選ぶか、ホームページで検索してください。(※下記参照)
- ②健診の予約をする  
ご希望の健診機関に電話等で予約し、持ち物や検査前注意事項等をご確認ください。
- ③健診を受ける  
健診当日、特定健康診査受診券・マイナ保険証等を持参して受けてください。

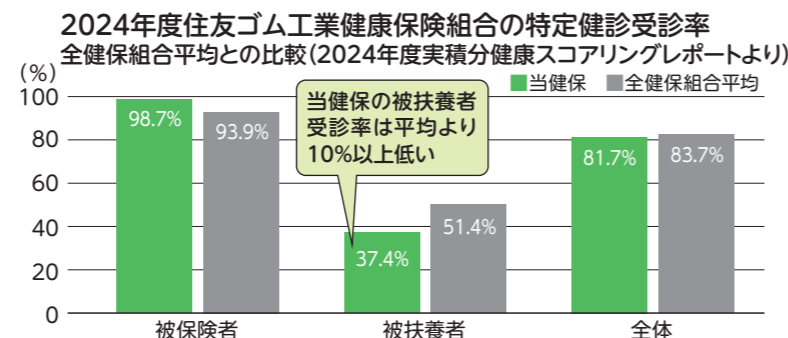
※健康保険組合連合会「特定健診等実施機関検索システムによるぞ！」

<https://hoken.kenporen.or.jp/kensin/>  
パスワード入力画面に進み、以下を入力  
健康保険組合名:住友ゴム工業 保険者番号:06280051  
Aタイプ、Bタイプの両方の機関で受けられます。



## 当健保の特定健診受診状況

ご家族の特定健診受診率は、健保組合全体の平均よりも14.0%低い状況です。また、50歳代女性の生活習慣病医療費が増えています。特定健診を受けて、お体の健康管理に役立てましょう。



●節目ドック対象者(2026年4月～2027年3月末に50歳になる従業者)の配偶者の方は、今年度無料で人間ドックを受けられます。対象の方には2月末に案内のハガキをお送りしていますので、案内に沿ってお申し込みください。

# 健康診断とがん検診、あなたはどのコースで受けますか？

40歳以上のご家族・任意継続の方向けに3種類のコースを用意しています。  
\*補助は1年度に1回、1つのコースのみです。

2024年度～

## 巡回健診と人間ドック補助額は大幅にUPしています！

### 特定健診(スタンダードコース) 特定健診と市町村のがん検診

★予約が取りやすく、短時間で受けられるコースです！

**特定健診** / かかりつけの医院等へ予約後、マイナ保険証等と受診券を持参して受診。  
受診券の有効期限は2027年3月末です。

**がん検診** / 対象年齢や実施場所・日時はお住まいの自治体の広報誌やホームページでご確認ください。  
各種がん検診補助がご利用できます。

\*各種がん検診補助を超える費用は自己負担となります

自己負担  
**0円**

### 巡回健診(ファミリー健診コース) 特定健診+胃や肺の検査+がん検診(オプション)

★1日で健診とがん検診を済ませたい方におすすめ!

基本検査と指定のがん検診が無料で受けられるようになりました!

- ホテル・ショッピングセンター・公共施設等を会場に、指定日に実施します。
- 予約締切は9月末です。案内が届いたらすぐに予約しましょう!
- 大腸がん・前立腺がん・偶数年齢の子宮頸がんと乳がんの検査は無料です。  
(奇数年齢の子宮頸がん・乳がんはオプションで自己負担となります)
- 骨粗しょう症検査などのオプションもあります。



+オプション費用

自己負担  
**0円**

### 人間ドック(スペシャルコース) 特定健診+詳細な検査+がん検診

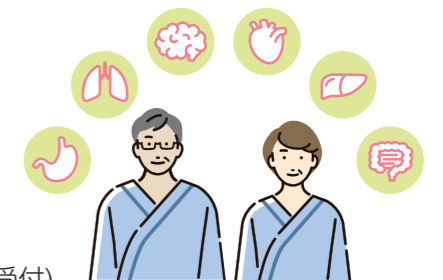
★オプションも充実!もっと詳しく調べたい方におすすめ!

- 1年度(4月～翌年3月末)に1回、**30,000円**を補助します。  
(一般的な人間ドックの費用は半日で約45,000円～、補助を差し引くと自己負担は約15,000円～)
- 偶数年齢(2027年3月末時点)の方は、指定の子宮頸がん・乳がん検診補助額も上乗せされます。

補助が  
30,000円!  
自己負担は  
約15,000円～

### 人間ドック申込方法

ウェルネス予約システム(i-wellness)からご予約ください。  
初めての方は予約システム用の「お客様番号」が必要です。  
事前に健保にお問い合わせください。  
WEB予約は ▶ <https://i-wellness-p.com>  
電話予約は ▶ 0570-783-186 (月～金曜日(祝日を除く)8:30～19:30受付)



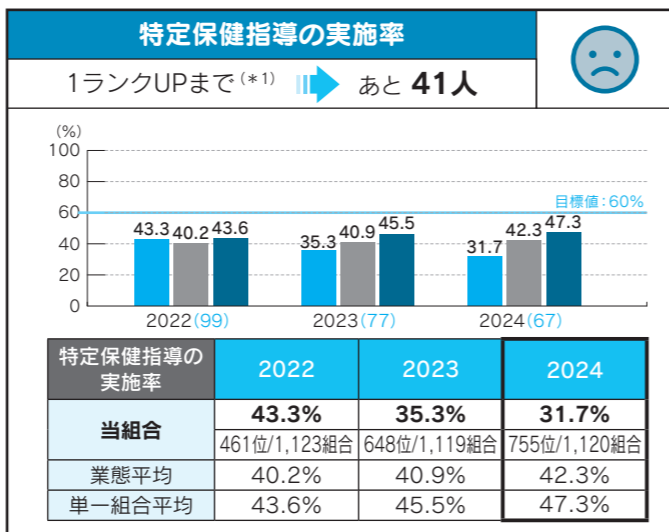
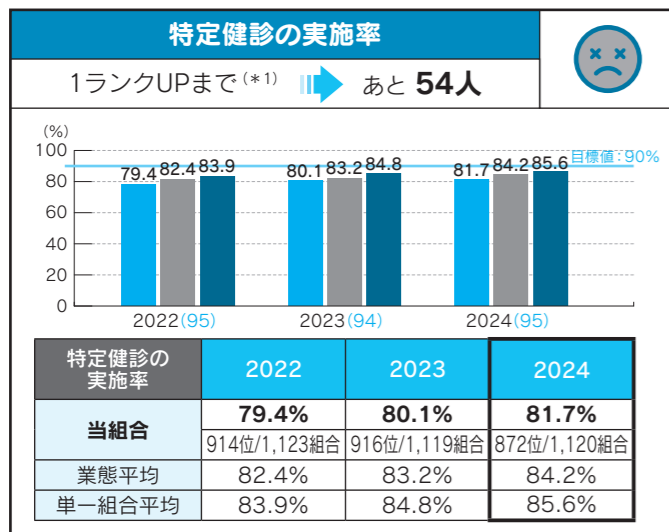
健診時にお支払いいただく費用はあらかじめ健保の補助額(上記)が差し引かれています。  
健保への申請は不要です。

※人間ドックは必ずウェルネスでご予約ください。他の方法で受けた場合は補助ができません。

## 健康スコアリングレポートとは？

加入者の健康状態や、健康づくりの取組状況を全健保組合平均や業態平均などと比較して、「見える化」したもので、「健保の成績表」になります(2022～2024年度のデータです)。

特定健診・特定保健指導	単一組合順位	795位/1,120組合
	全組合順位	950位/1,375組合



※目標値は、第4期(2024～2029年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
 ※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。  
 ※( )内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。(\*)1"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

特定健診実施率と特定保健指導実施率は、ともに平均と比べて低いです。毎年健診を受診し、対象となった場合は保健指導を受け、健康管理を行いましょ。

## 生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況の経年変化	2022	2023	2024	5段階
肥満	当組合 90 業態平均 102	89 102	89 102	☹️
血圧	当組合 91 業態平均 102	86 101	92 101	☹️
肝機能	当組合 89 業態平均 99	88 99	85 99	☹️☹️
脂質	当組合 89 業態平均 102	91 102	92 102	☹️
血糖	当組合 116 業態平均 105	121 106	110 106	😊

※2024年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。  
 ※数値が高いほど、良好な状態  
 良好 ——— 中央値と同程度 ——— 不良  
 全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良☹️」の5段階で表記しています。

## 適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣の経年変化	2022	2023	2024	5段階
喫煙	当組合 85 業態平均 101 上位10% 113	85 102 114	86 101 115	☹️☹️
運動	当組合 99 業態平均 101 上位10% 115	98 102 115	93 101 114	😊
食事	当組合 93 業態平均 107 上位10% 116	93 105 115	91 105 116	☹️☹️
飲酒	当組合 96 業態平均 100 上位10% 101	96 100 101	102 100 101	😊
睡眠	当組合 100 業態平均 102 上位10% 114	101 103 114	102 103 114	😊

※2024年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。  
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
 ※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」の上位10%の平均値を表示。  
 ※数値が高いほど、良好な状態

## 当健保組合の健康課題

本結果は、40歳以上の特定健診を受診した被保険者(従業員)と被扶養者の合算になっています。データを見ると、生活習慣ではとくに喫煙、運動、食事が全国平均と比べて悪い状態です。禁煙、運動習慣を身につける、バランスのよい食事を心がけましょ。

# 脂肪肝をチェック

監修: 特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

脂肪肝は放置すると肝炎から肝硬変に進行することがある病気。飲酒が原因の脂肪肝だけではなく、過食が原因の脂肪肝もあり、これは「非アルコール性脂肪性肝疾患」に進行することがあります。注意ましょ。



## こんな人は非アルコール性脂肪性肝疾患かも

- 成人後に10kg以上体重が増えた
- 過食や運動不足で肥満や内臓脂肪型肥満である
- 糖尿病や脂質異常症、高血圧か、その予備群である
- 1日あたりの飲酒量がエタノール換算で男性は30g未満、女性は20g未満である
- B型肝炎やC型肝炎に罹患していない

\*参考: NAFLD/NASH診療ガイドライン2020(改訂第2版)(日本消化器病学会・日本肝臓学会)

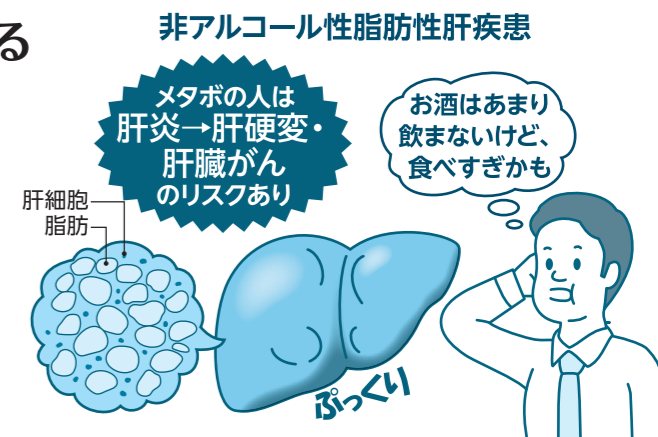
- 肥満: BMI25以上  
\*BMI=体重kg÷身長m÷身長m
- 内臓脂肪型肥満:  
腹囲: 男性85cm以上・女性90cm以上
- エタノール換算で30g未満・20g未満の目安  
30g未満: ビール750ml未満  
20g未満: ビール500ml未満

## 飲酒が原因ではない脂肪肝が増えている

脂肪肝は肝臓に脂肪がたまった状態。肥満や糖尿病の増加で、飲酒が原因ではない「非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)」が増加しており、男性は30代から、女性は50代以降に多い傾向です。

NAFLDにメタボリックシンドロームが合併すると、自覚症状のないまま肝炎から肝硬変や肝臓がん<sup>メタボリック</sup>に進行しやすくなります。実際、NAFLDに気づかず、肝臓がんになる人が増えています。

お酒をあまり飲まなくても、健診などで脂肪肝のリスクを指摘されたらNAFLDです。医療機関を受診するとともに、肝炎や肝臓がん<sup>メタボリック</sup>に進行させないために生活習慣を見直ましょ。

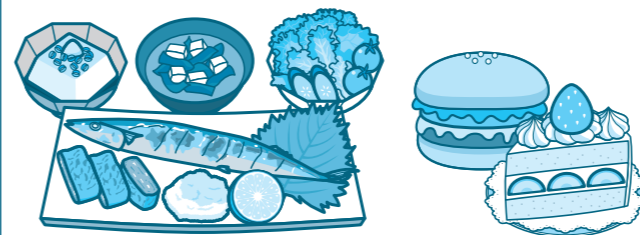


## 今すぐNAFLD対策をはじめよう

内臓脂肪型肥満がNAFLDやその進行のリスクになるため、対策の基本は食事と運動による減量です。

### 食生活のポイント

- 青魚や野菜、とくに緑黄色野菜を積極的にとる。
- 食べすぎに注意し、果糖を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物などをとりすぎない。
- 肉の脂身やバターなど動物性脂肪の多いもの、揚げ物、卵などコレステロールの多いもの、マーガリンなどを使ったパンや洋菓子をとりすぎない。



### 運動のポイント

- ウォーキングなどの有酸素運動を週3～4回、30分以上行う。10分以上×3回、1日合計30分以上でOK。
- 筋力トレーニングやヨガなどの運動を加えると、筋肉量が増えて基礎代謝量が高まり、さらに効果的。



# カロリー控えめレシピ

メタボ  
予防



1人あたり  
エネルギー 塩分  
363kcal 1.9g  
(トッピング除く)

作り方の動画はこちらから

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

## 主菜 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

- サバ缶(水煮).....1缶(180g)
- 春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g
- A ケチャップ.....大さじ3
- カレー粉.....小さじ1と1/2
- みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1
- ご飯.....150g

トッピング  
レタス、ミニトマト、  
目玉焼き等 お好みで

作り方

- フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。



調理の  
ポイント

隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。

カロリーダウンの  
アイデア

- カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。

とろっと美味しい!

### 豚こまキャベツの中華炒め風



お肉を片栗粉でコーティングすれば加熱後もパサつきにくい!

材料 2~3人分

- 豚こま切れ肉.....200g
- キャベツ.....小1/4個(約200g)
- 片栗粉、醤油、ごま油.....各大さじ1
- 酒.....大さじ2
- 鶏がらスープの素、おろしにんにく.....各小さじ1
- 白炒りごま.....適量

作り方

- 耐熱容器にAを入れて混ぜる。
- ①に豚こま切れ肉を加えて混ぜあわせる。ざく切りにしたキャベツも加え、さっくりと混ぜあわせる。
- ラップをかけレンジ(600W)で3分加熱。底から返すように混ぜ、再度ラップをかけ3分加熱(足りない場合30秒ずつ追加)。
- 器に盛りつけ白炒りごまを振りかければ完成。

食感が楽しい!

### スナップエンドウと卵のマヨあえ



粗挽き黒胡椒や七味唐辛子をかけても◎

材料 2人分

- スナップエンドウ.....100g(15本ほど)
- 卵.....2個
- マヨネーズ.....大さじ2
- 塩胡椒.....適量

作り方

- スナップエンドウの筋を取ってから流水で洗い、水滴が付いた状態で耐熱容器に移す。
- ①にラップをかけてレンジ(600W)で1分30秒加熱。加熱後ラップに少し隙間をあけて室温で置いておく。
- 卵を耐熱容器の中でしっかりと溶きレンジ(600W)で1分加熱。箸でさっくりと混ぜ再度1分加熱(いずれもラップは不要)。
- ③を底から返すように混ぜて炒り卵を作り、マヨネーズ、塩胡椒と一緒に②に加えてあえれば完成。

知った情報/両側一気に!

#### スナップエンドウの「筋取り」を時短化するコツ

スナップエンドウの筋取りは通常両側の筋を別々に取りますが、ヘタのない側から端を折り、ヘタへ向けて引くと両側の筋をまとめて一気に取ることができます。大量調理でも手が疲れにくく時短にもなるので、ぜひお試しください。



レシピ 脱サラ料理家ふらお



SNSを中心に簡単レシピ料理に関する豆知識を発信中!

全問正解者の中から抽選で20名様に  
1,000円分のQUOカードをプレゼント

(ヒント:答えは健保だよりの中にあります!)

### けんぽクイズ

【問題】○に当てはまる文字をご記入ください。

- 2026年4月から、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるために『○○○・○○○○○ ○○』が始まります。
- 飲酒が原因でない「非アルコール性脂肪性肝疾患(○○○○○)」が増加しています。
- 骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約○○が女性です。
- ・○○○(○○○○)の持続感染により、胃がんのリスクが高まることわかっています。
- 被扶養者の要件を外れたら、○日以内に○○○○○に「異動届」を提出してください。

解答欄

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

健保だよりへのご意見・ご感想がありましたら、ご記入ください

所属  
(賞品送付先)

氏名

※ハサミ等で切り取り、社内メール便またはFAX(078-265-3142)で健保へお送りください。応募締切日:5月15日(金)。抽選結果は発送をもってかえさせていただきます。

# 接骨院等\*の正しいご利用をお願いします

\*整骨院、ほねつぎともいいます。

解説動画はコチラ



<https://dougahfnc.jp/imfine/iryohi/26spring01.html>

## 突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

**A: 使える**

**B: 使えない**

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 打撲 捻挫
- 挫傷 (肉離れなど)
- 骨折 脱臼

\*骨折・脱臼については医師の同意が必要です (応急処置を除く)。

### 健康保険が使えない場合 (自費になります)

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- 慰安目的のマッサージ
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など

同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

### その他の注意点 ①

#### 「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

### その他の注意点 ②

#### 必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります\*。

\*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

答え B: 使えない

5日以内に

# 異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

### 異動届を出さないと...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日(資格喪失した日)にさかのぼって医療費を返還していただきます。

とあるママケモノの一家...



## 被扶養者を外れるとき

### 就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

### パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当

- 従業員が51人以上
- 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

\*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

### 失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円\*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

\*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障がいがある場合は5,000円。

### 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円\*以上見込まれることになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



\*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者を除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障がいがある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

### 年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

\*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもともとなっていたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

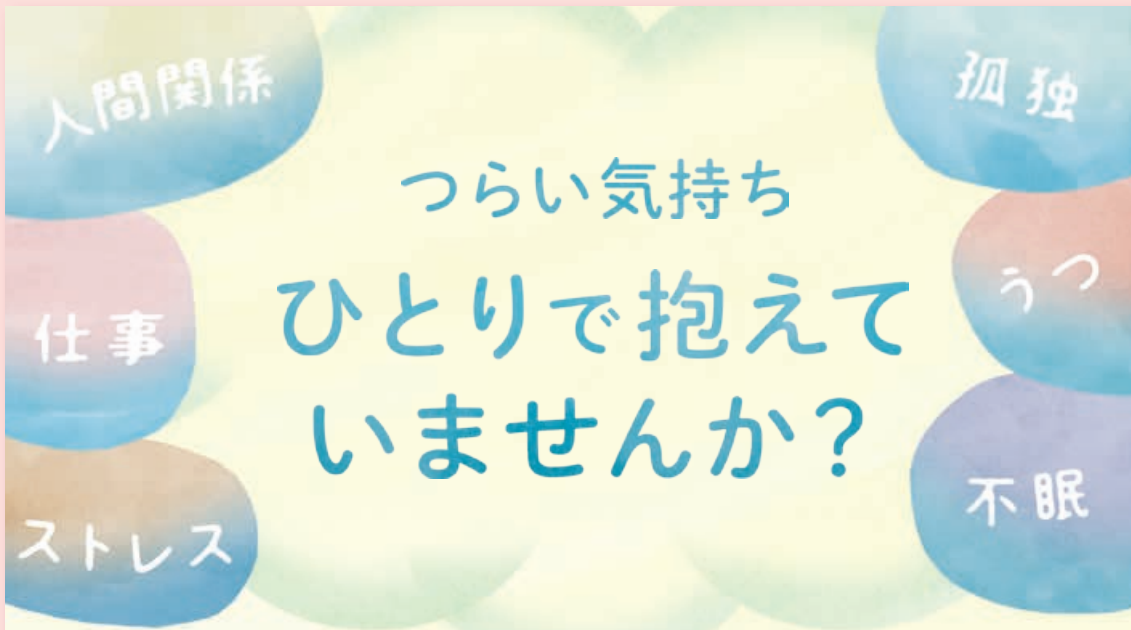
### 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障がいがあると認定された。



など

被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。



# つらい気持ち ひとりで抱えて いませんか？

## こころの耳がサポートします

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする  
職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



＼ 無料でご利用いただけます ＼

**セルフチェック**  
今のストレス状態を  
把握する

**セルフケア**  
ストレスとの自分なりの  
つきあい方を見つける

**eラーニング**  
知識を身につけ  
実践する

## こころの耳の相談窓口



### 働く人の 「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455



月曜日・火曜日 17:00～22:00  
土曜日・日曜日 10:00～16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

### 働く人の 「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコード  
を読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00～22:00  
土曜日・日曜日 10:00～16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

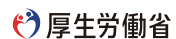
### 働く人の 「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付  
1週間以内に返信します



## 住友ゴム工業健康保険組合ホームページのご案内



### 住友ゴム工業健康保険組合

検索

※パケット通信料は利用者負担です。  
※QRコードが読み取れない場合は、  
直接URLを入力してください。

<https://www.kenpo.gr.jp/sri/>



住友ゴム工業健康保険組合

〒651-0072 兵庫県神戸市中央区脇浜町3-6-9 TEL 078(265)3059 FAX 078(265)3142