

# 健保組合からのお知らせ



本誌は組合ホームページからもご覧いただけます。

令和8年夏



- P 2 ▶ 令和7年度決算の概要について
- P 4 ▶ WEBウォーキング大会 2026秋
- P 5 ▶ 被扶養者再認定の実施について／65歳になられる被扶養者の方はご注意ください／ポリファーマシー通知を送付します
- P 6 ▶ 共働き等により夫婦で子どもを共同扶養している方へ
- P 7 ▶ 資格確認書を返却してください／マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください！
- P 8 ▶ 接骨院等の正しいご利用をお願いします
- P 9 ▶ 患者と日本の医療を守るバイオシミラー

- P 10 ▶ 歩きたくなる旅 五浦（いづら）
- P 12 ▶ 第三者行為による傷病届の提出を！
- P 13 ▶ 契約保養施設からのご案内
- P 14 ▶ 被扶養者のみなさん、健診を受けていますか／東振協女性生活習慣病予防健診について
- P 15 ▶ 特定保健指導のメリットってなんだろう
- P 16 ▶ 糖質控えめレシピ
- P 18 ▶ HEALTH INFORMATION／共済会のご案内
- P 19 ▶ 東振協主催「いきいき健康づくり2026」が開催されます／クイズ／事業概況
- P 20 ▶ いつでもヨガ



印刷製本包装機械健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

令和7年度

# 決算の概要について

当組合の令和7年度の事業と決算が、7月24日開催の組合会において承認されましたので、その概要についてお知らせいたします。

## 事業報告

令和7年度においては、12月1日をもって従来の健康保険証利用の経過措置期間が終了し、原則マイナ保険証による受診へ完全移行いたしました。皆さまにはマイナ保険証への切り替えにご協力をいただき、年度末時点の利用率は80.01%となり前年度末（33.05%）を大幅に上昇いたしました。また、ICT化の推進として電子文書授受システム「KXシステム」を導入し、事業所からの電子申請や組合からの文書の電子送信化を進めるとともに、組合設立60周年の特別事業としてディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券を機関誌クイズの賞品として初めて取り入れ、これまでにない1,173名の多くの方からご応募いただきました。このほか、出産された加入者への子育て支援冊子の贈呈等の事業を推進してまいりました。

## 一般勘定

### 収入

収入においては、基本給の上昇に加え標準賞与額が予算額に比べ大きく上昇したことなどにより、保険料収入では対予算額6億7,000万円増の161億7,300万円（対前年度比+5億1,900万円）となり、調整保険料、財政調整事業交付金、その他の収入を合わせた収入合計額は167億9,300万円となりました。

### 支出

支出において大きなウェイトを占める保険給付費は、毎年の医療費の伸び率や医療費の高額化を踏まえて予算編成をしたところですが、伸び率は+1.53%にとどまり、決算においては予算額を6億6,600万円下回る81億1,500万円、被保険者1人当たりの額については0.71%増の297,361円となり、納付金、保健事業費、その他の支出を合わせた支出合計額は162億400万円となりました。

### 決算残金

収入支出差引額（決算残金）は5億8,900万円となり、経常収支差引額でも予算時のマイナス13億円から2億9,900万円の黒字へと大幅に改善いたしました。

決算残金は、89万円を財政調整事業繰越金、158万円を子ども勘定繰入とし、5億8,600万円を別途積立金に積み増しし、長期的に安定した組合運営に備えることといたしました。

## 介護勘定

令和7年度においては、保険料率を1%引き下げて千分の17での予算編成を踏まえ、保険料収入を注視してまいりましたが、介護保険被保険者数が予算比で57人減少したものの、標準賞与額が予算を大幅に上回ったことから、収入合計額は20億8,100万円となりました。また支出合計額は19億8,300万円、決算残金は9,800万円となりました。

決算残金は全額介護準備金へ積み立て、高止まりが見込まれる納付金の支払いに備えることとし、今後も適正な保険料率設定に努めてまいります。

当組合は以下に重点を置き、これまで以上の役割を果たし、事業主・加入員の皆さまの疾病予防、健康保持・増進に力を注いでまいります。

1. コンプライアンスの重視と事務処理誤りの排除
2. マイナンバーカード及び電子証明書の更新とマイナ保険証利用促進
3. 保健事業の充実と加入事業所の健康経営への支援
4. 組合事務のICT化の推進
5. 医療費適正化の推進
6. 経費節減・資産の有効活用
7. 契約保養施設の利用推奨
8. セルフメディケーションの推進
9. 広報活動の強化・充実

従来にも増して健全な事業運営に取り組む所存ですので、皆さまには健康保険組合をめぐる諸情勢にご理解を賜るとともに、今後なお一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 一般勘定

### 令和7年度収入支出決算概要表

#### ●収入

| 科 目       | 決算額 (千円)   | 割合 (%) |
|-----------|------------|--------|
| 健康保険収入    | 16,179,097 | 96.3   |
| 調整保険料収入   | 237,735    | 1.4    |
| 財政調整事業交付金 | 213,496    | 1.3    |
| その他の収入    | 163,179    | 1.0    |
| 合 計       | 16,793,507 | 100.0  |
| 経常収入合計    | 16,266,498 | —      |

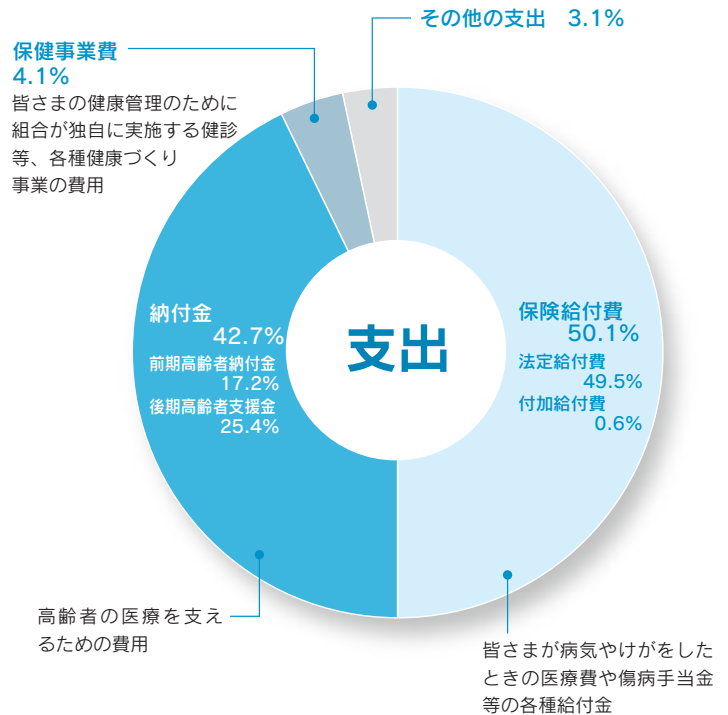
#### ●支出

| 科 目      | 決算額 (千円)   | 割合 (%) |
|----------|------------|--------|
| 保険給付費    | 8,115,585  | 50.1   |
| 法定給付費    | 8,021,014  | 49.5   |
| 付加給付費    | 94,571     | 0.6    |
| 納付金      | 6,915,281  | 42.7   |
| 前期高齢者納付金 | 2,794,237  | 17.2   |
| 後期高齢者支援金 | 4,121,043  | 25.4   |
| 病床転換支援金  | 1          | —      |
| 保健事業費    | 663,516    | 4.1    |
| その他の支出   | 509,785    | 3.1    |
| 合 計      | 16,204,167 | 100.0  |
| 経常支出合計   | 15,967,327 | —      |

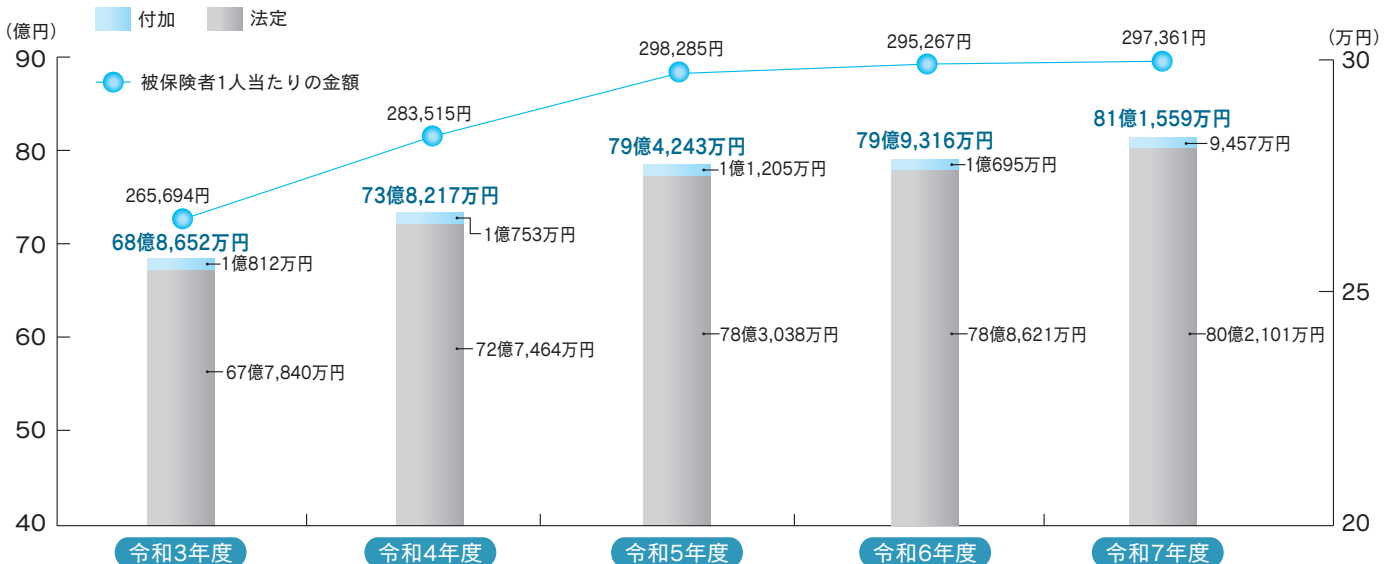
|              |         |
|--------------|---------|
| 収入支出差引額 (千円) | 589,340 |
| 経常収支差引額 (千円) | 299,171 |

※割合 (%) は四捨五入の関係で差異が生じる場合があります

### 支出の割合をグラフでみると



### 保険給付費額の推移



## 介護勘定

#### ●収入

| 科 目    | 決算額 (千円)  | 割合 (%) |
|--------|-----------|--------|
| 介護保険収入 | 2,081,610 | 100.0  |
| 雑収入    | 316       | —      |
| 合 計    | 2,081,926 | 100.0  |

#### ●支出

| 科 目      | 決算額 (千円)  | 割合 (%) |
|----------|-----------|--------|
| 介護納付金    | 1,983,056 | 100.0  |
| 介護保険料還付金 | 315       | —      |
| 合 計      | 1,983,371 | 100.0  |

|              |        |
|--------------|--------|
| 収入支出差引額 (千円) | 98,555 |
|--------------|--------|

# WEBウォーキング大会

## 2026秋

開催期間

2026年 **10/1** 木 ~ **11/30** 月 (61日間)

エントリー期間

2026年 **9/15** 火 ~ **9/30** 水



対象者

被保険者〈開催期間(全61日)を通じて被保険者資格を有する方〉

歩数登録方法

指定アプリと連携し、歩数を自動で登録します  
※手入力による歩数登録はできませんのであらかじめご了承ください。

大会に参加してQUOカードPay獲得を目指そう!

※達成賞はA賞、B賞のどちらか一方のみの受賞となります。

達成賞  
(A賞)

67万歩以上



QUOカードPay  
2,000円分

達成賞  
(B賞)

55万歩以上



QUOカードPay  
1,000円分



詳しくは8月中旬に組合ホームページに掲載しますのでご確認ください。  
多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

※QUOカードPayには発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。

※QUOカードPayは、スマートフォンの画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。

### 正しいフォームで効果アップ!

通勤時の移動など、ふだんにげなく行っている「歩行」も、歩く際のフォームを意識すれば「ウォーキング」になります。ウォーキングは肥満の解消や生活習慣病の予防にも効果的。実行できるポイントから取り入れてみましょう。通勤時にウォーキングを意識する場合は、両腕が自由になるリュックサックなどを選び靴もクッション性の高いものなどを選ぶとよいでしょう。

ウォーキング後はクールダウンを

### 前太ももの筋肉ストレッチ

- やり方
- ①足を伸ばした状態で座り、片方の膝を曲げる。
  - ②ゆっくりと上半身を後ろに倒し、曲げた方の太ももを30秒間伸ばす。
  - ③反対側も同様に、30秒間伸ばす。

POINT

ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと深呼吸を繰り返して行いましょう。



# 被扶養者再認定の実施について

被扶養者の方が引き続き被扶養者認定基準を満たしているかを確認するために再認定を実施します。（厚生労働省の通知により毎年実施）

対象者のマイナンバーを利用して住所や収入の情報を取得し、同居しているか、収入基準を満たしているかなどの確認をします。<sup>※1</sup>

その後、共同扶養者がいる方、被保険者と別居している方、マイナンバーで取得した情報だけでは確認ができない方には8月下旬に「再認定対象者リスト」を事業所宛に送付しますので、必要書類を提出してください。<sup>※2</sup>

認定基準を満たした方には提出していただく書類はありませんので、リストは送付いたしません。

なお、取得した情報により昨年中の収入が超過していた方、他の健康保険に加入されていることが判明した方には、削除依頼の案内を事業所宛に送付しますので、被扶養者異動届（削除）の提出をお願いします。



※1 マイナンバーの提出がない場合や情報を取得できない場合は、必要書類をご提出いただくことになります。

※2 共同扶養者がいる方は共同扶養者の収入がわかる書類、別居している方は被保険者からの送金証明書など、また、給与・年金以外に営業所得など収入がある方は、確定申告の写しなどその収入に関する書類をご提出ください。

## 提出期限

必要書類は事業所のご担当者が内容確認後に当組合に送付しますので、事業所の定める期日までにご提出ください。

※必要書類が提出されなかった場合は、再認定を受ける意思がないものとみなし、令和8年1月1日付で職権削除とします。



## 65歳になられる被扶養者の方はご注意ください

**収入基準** 年間180万円未満（月額150,000円未満） 60歳以上または障害年金受給権者の場合

被扶養者の方が65歳になり年金額が増額または受給を開始した方で、年金や給与収入等の合計が180万円（月額15万円）以上になると健康保険の被扶養者の削除届<sup>※</sup>が必要です。また、その年の年間収入額が180万円未満であっても、月額の収入合計が15万円以上になった場合には被扶養者の削除届が必要です。被扶養者の再認定で収入基準を超えていることが判明した際は遡っての扶養削除となり、当組合の負担分（医療費、保険給付費、健診費用、インフルエンザ予防接種補助金など）については後日返還していただきますのでご注意ください。

※資格削除日は年金の増額月（年金改定月）の1日または受給開始の権利確定月（受給権発生日の属する月）の1日からとなります。

### ● 65歳到達後の収入イメージ（月額）

65歳誕生日 給与収入 + 年金収入 = 収入合計

到達前 7万円 + 2万円 = 9万円

到達後 例1 7万円 + 7万円 = 14万円 ○

例2 7万円 + 10万円 = 17万円 ×

15万円以上のため、被扶養者削除届の提出が必要



## ポリファーマシー通知を送付します

令和8年9月下旬 該当された方のご自宅に直接送付します

### ポリファーマシーとは？

複数の薬を服用することで副作用などの薬物有害事象を起こしたり、管理しきれず飲み間違えたりするなど、身体に悪影響を及ぼす可能性がある状態をいいます。

当組合ではポリファーマシーを未然に防止するため、複数の薬の処方を受けている方に通知を送付しています。通知が届いた方は、通院している医療機関等の医師や薬剤師に相談しましょう。



## 夫婦の年間収入が逆転した場合は、 原則、扶養変更が必要です

健康保険では夫婦が共働き等で子を扶養する場合、原則として、年間収入\*が多い者の扶養となります。源泉徴収票や確定申告書によりそれぞれの収入をご確認いただき、夫婦の収入が逆転したときは扶養している子の扶養変更が必要です。退職および転職等により前年との収入状況に変更が生じている場合には、労働条件通知書または収入見込証明書等により1年間の収入見込みで比較してください。

なお、被保険者が育児休業等を取得した場合、当該休業期間中は被扶養者の地位安定の観点から、特例的に扶養変更をする必要はありません。ただし、新たに誕生した子については、夫婦双方の収入比較を行います。その結果、子によって扶養する者が異なる場合があります。



\*収入比較の対象には、給与収入だけではなく、年金収入や事業収入等、すべての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は含まず、通勤手当等の非課税収入も含まれます。

### 事 例

#### ●子を当組合で扶養している場合

| 同一世帯夫婦   | 健康保険          | 年間収入  |
|----------|---------------|-------|
| 当組合 被保険者 | 印刷製本包装機械(当組合) | 600万円 |
| 配偶者      | 他の健康保険        | 700万円 |

|                   |   |                |
|-------------------|---|----------------|
| 収入差(円)            | > | 収入の多い者の10%     |
| 700万円-600万円=100万円 |   | 700万円×10%=70万円 |



収入差が収入の多い者の10%を超えているため、扶養変更が必要です

※収入が逆転した場合、その収入差が収入の多い者の10%以内であるときは、扶養変更をしないことも可能です。

### ●扶養変更手続きの流れ

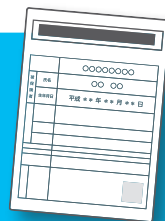


年間収入の逆転に伴い、被扶養者認定を削除する場合は、年間収入が多くなった配偶者が加入する保険者等により認定されたことを確認してから削除してください。先に削除手続きを行った後、配偶者が加入する保険者等が削除日に遡って認定しない場合、その間が無保険になってしまいます。無保険期間が生じないようにご留意いただき、削除日と認定日が同日になるよう速やかに手続きをしてください。

※収入の多い配偶者が国民健康保険に加入している場合には、子も国民健康保険に加入することになります。

## 資格喪失・扶養削除の際は

# 資格確認書を返却してください



### ● 資格確認書とは

マイナンバーカードを取得していない、マイナ保険証の利用登録をしていないなど、マイナ保険証で保険診療が受けられない方に対して、保険診療が受けられるよう保険者から交付されるものです。

### 本人が資格確認書を使えるのは 退職日までです！

退職した翌日（資格喪失日）から当組合の資格確認書は使用できません。退職時には、世帯全員の資格確認書を勤務していた会社に必ず返却してください（高齢受給者証、限度額認定証の交付を受けている方は、資格確認書と一緒に返却してください）。



### 家族の方が資格確認書を使えるのは 削除日の前日までです！

就職・結婚・離婚・死亡、収入が増えた、生計維持関係がなくなった、失業給付を受給開始した、75歳になった等により被扶養者でなくなった場合も、5日以内に会社を通じて「健康保険被扶養者（異動）届」にて削除の届出を行い、資格確認書を返却してください。

紛失した場合は「資格確認書滅失届」を提出してください。有効期限が過ぎているものは返却不要です。

資格喪失後の受診が判明した場合は、当組合の負担分（医療費、保険給付費など）については後日返還していただきますのでご注意ください。

## マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください！

# 有効期限が切れたままにすると、 マイナ保険証として利用できなくなります

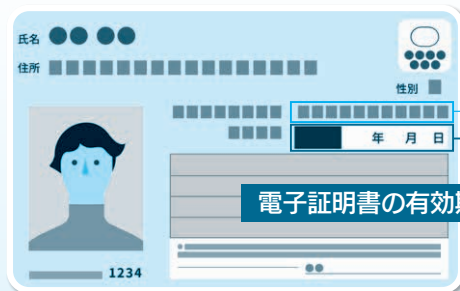
マイナンバーカードには、カード本体と  
搭載されている電子証明書の2つの有効期限があります

### 「カード」と「電子証明書」は期限が違う！

| 年齢     | カードの有効期限   | 電子証明書     |
|--------|------------|-----------|
| 18歳以上※ | 10回目の誕生日まで | 5回目の誕生日まで |
| 18歳未満  | 5回目の誕生日まで  |           |

※2022年3月以前に交付申請した人で、  
申請時20歳未満の場合は発行から5回目の誕生日まで

### マイナンバーカードの有効期限



### 電子証明書の有効期限

有効期限の2～3カ月前に自治体から「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きは可能です。

18歳未満の有効期限切れが多くなっております。手続きは市区町村窓口で行います。予約が必要となる市区町村もありますので、余裕をもって更新手続きを行ってください。



# 接骨院等<sup>\*</sup>の正しいご利用をお願いします

<sup>\*</sup>整骨院、ほねつぎともいいます。

## 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、健康保険が使える場合と、使えない場合があります。健康保険が使えない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
- ×病气(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」はよく確認して署名を!

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」に患者が署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から署名してください。

### 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<sup>\*</sup>。

※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。皆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

# 患者と日本の医療を守る バイオシミラー

近年、生物の細胞を利用して作られる画期的な新薬「バイオ医薬品」が次々と登場しています。このバイオ医薬品の特許が切れたあとに発売される、高品質で低価格な後続品が「バイオシミラー」です。



## そもそも、バイオ医薬品とは?

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養など最新のバイオテクノロジーを駆使して作られる「タンパク質」を有効成分とする薬です。従来の薬では治療が難しかった糖尿病やがん、自己免疫疾患などに対して高い効果が期待されています。一方で、非常に高額なものが多く、患者の窓口負担が大きくなる傾向があります。

## バイオシミラーの薬価は先行品の約70%

バイオシミラーは、ジェネリック同様、先に開発された医薬品の特許が切れたあと、別の製薬会社から発売される薬です。研究開発費が抑えられるため、価格は先行バイオ医薬品の約70%に設定されています。

厚生労働省の厳しい基準のもと、多くの試験をクリアしたものが承認されます。効果や安全性は先行品と同等・同質であると証明されているため、安心して使えます。

## 「合理的で適正な薬を選ぶ」という意識を

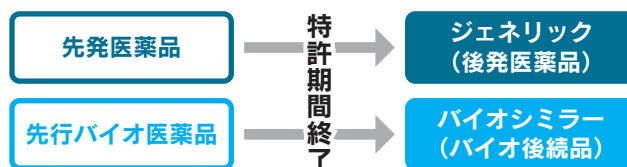
国は2029年度末までに、「バイオシミラーへの置き換え率80%以上の成分数を全体の60%以上にする」という目標を掲げています。バイオシミラーが普及すれば、より多くの患者が最新の治療を受けやすくなり、国全体の医療費も抑制することができます。

私たち一人ひとりがバイオシミラーについて正しく知り、賢く選ぶこと。その一歩が、自分自身の負担を減らし、日本の医療を守る力になります。

## バイオ医薬品の主な対象疾患

- ◎糖尿病 ◎乳がん、胃がん、白血病 ◎肥満症
- ◎アレルギー ◎骨粗しょう症 ◎貧血 ◎片頭痛
- ◎関節リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病、乾癬などの自己免疫疾患
- ◎加齢黄斑変性などの眼疾患

## バイオシミラーとジェネリックの違い



|          | ジェネリック<br>(後発医薬品)                                      | バイオシミラー<br>(バイオ後続品)                                   |
|----------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 製造方法<br> | 化学合成                                                   | 細胞培養                                                  |
| 有効成分<br> | 先発医薬品と<br>全く同じ                                         | 先行バイオ医薬品と<br>ほぼ同じ※                                    |
| 安全性<br>  | 生物学的同等性試験によって、先発医薬品と同じ有効成分を含み、人体内で同じように吸収・作用することを証明する。 | 品質試験、薬理作用試験、毒性試験、実際の患者を対象とした臨床試験が行われ、厳格に品質・安全性が審査される。 |
| 薬価<br>   | 先発医薬品の<br>約50%                                         | 先行バイオ医薬品の<br>約70%                                     |

※複雑なタンパク質を扱うため全く同じものをつくることは極めて困難ですが、同等・同質であると証明されています。





# いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。  
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。  
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

## 五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する  
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



## Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ  
北茨城市観光協会  
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

## 豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観とともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

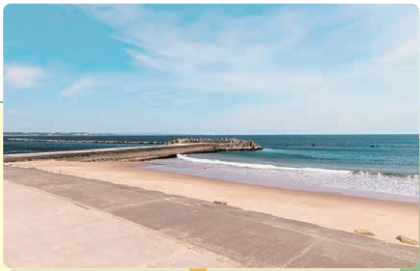
旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

## 長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅

301

354

長浜海岸

わすれじ  
平和の碑

## 天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。

## 茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。  
 🎫 一般400円(中学生以下無料)  
 📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始  
 🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

## 大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

大津丸 魚力

## 展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

およそ

6.0km

1時間 30分  
8,000歩

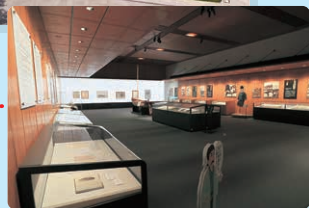
大津港

## 茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。  
 🎫 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定  
 📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日  
 🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



端磯

中磯

梧磯

五浦観光ホテル

大五浦

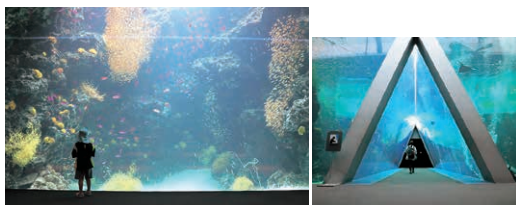
黄門の井戸  
岡倉天心の墓

小五浦

## ひと足(延)ばして 福島県いわき市

### アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、  
 9:00～17:00(12月1日～3月20日)  
 ※入館は閉館の1時間前まで  
 🎫 一般1,850円、小～高校生900円  
 📅 年中無休  
 🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

### 道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00  
 (2月の平日は9:00～17:00)  
 📅 ホームページに掲載  
 🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など…

# 第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者（加害者）によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要がありますため、「第三者行為による傷病届」をすまやかに健保組合に提出してください。

※単独事故の場合でも同様の届出が必要です。

## 「第三者行為による傷病届」を出さないと…

- 保険給付が認められない
- 医療費がいったん全額自己負担となる場合があります。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。



## 第三者行為になる場合

※相手方（加害者）が不明でも同様の届出が必要です。



など



## 自転車事故にあったら

自転車による事故が増加しています。警察への連絡など、自動車事故と同様に対応してください。



## 示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず健保組合にご連絡ください。

## 契約保養施設からのご案内



# LAVAでホットヨガ

8月1日～  
9月30日まで

**法人入会限定キャンペーン実施中!**

**LAVAポイント 6,000円分 プレゼント**

ヨガグッズに使える!

詳しい料金  
詳細はこちら!



※入会時のご利用開始日がキャンペーン期間外の方、既にLAVAに通っている方・休会中の方は対象外です。

### MEGALOS スポーツクラブ メガロス

### 優待利用案内のお知らせ

月会費が  
毎月 **1,100円** 税込 割引

※特定の会員種別になります。

入会時  
事務手数料 **6,600円** 税込 が無料

オンライン会員 (LEANBODY)

**1,628円/月**で動画見放題

※豊富なプログラムがオンラインで受け放題

**NEW** 都度利用会員

各店 **1,650円** 税込 /回で利用可能

※会員証発行手数料1,210円(税込)が別途必要

詳細は専用サイトをご参照ください。

優待内容、各店舗の月会費、  
見学・体験、ご入会手続き等





# 法人会員だからお得!

4ヵ月  
ずっと  
おトク!

**ジム・サウナ  
おためし会員 月々¥5,500**

**夏の入会応援キャンペーン! 7/27(月)～9/27(日)**

キャンペーン  
詳細はコチラ



※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご入会の方に限り(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「通常通り」し、次々月分の月会費を入会特典に充当いたします。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の湯浴設備、ラウンジ。(湯浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2026/2/1時点 2026夏\_840011110670

# 被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていけば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



## 年に1回の健診で健康状態を確認できます



健診は1年のうちで  
半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



病気を早期発見  
するための健診です

自分では健康だと思っていっても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



通院での診察と  
健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

## 東振協女性生活習慣病予防健診について

自己負担  
なし!

被扶養配偶者（妻）を対象とした巡回健診を令和8年10月から令和9年2月まで実施いたします。

申込みをされた方には、健診を実施する医療機関より令和8年9月中旬から順次、関係書類をお送りいたします。



### ～妻以外のご家族の方の健診について～

40歳以上のご家族の方あてに、組合健診のご案内を送付しております。ご確認ください、ぜひ受診してください。

# 特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



## 専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。



# 糖質控えめレシピ

高血糖  
予防



Check!

作り方の動画は  
こちらから



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

## 冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり  
エネルギー 206kcal  
塩分 1.4g

### 材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g  
なす ……2本  
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）  
（タネを取り、実を叩き切る）  
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1  
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

### 作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。  
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の  
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら  
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

## たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal  
塩分 0.4g

### 材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）  
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）  
かつお節 …………… 1パック（2g）  
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）  
ごま油 …………… 小さじ1

### 作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の  
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で  
満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

## オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal  
塩分 0.8g

### 材料 2人分

だし汁 …………… 300mL  
オクラ …………… 1パック（6本）  
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）  
もずく（塩抜き） …………… 40g  
酢 …………… 小さじ2  
しょうゆ …………… 小さじ1/2  
ラー油 …………… 小さじ1/4

### 作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。



## 快眠のヒント Q&amp;A

## Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？



**A** 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

### 眠りやすい寝室づくり 3つのポイント

就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。

夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。

光



温度

とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。

エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音

テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかないうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いた眠れる静かな空間をつくりましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

## 共済会のご案内



共済会

印製包機共済会は、平成元年に印刷製本包装機械健康保険組合の加入員の皆さまの福利厚生の実現を図ることを目的として発足し、アフラックの保険代理店（有限会社ピービーピー）の募集団体となっております。

当組合の被保険者本人とご家族の方は、アフラックの「がん保険」「医療保険」の商品を集団割引の保険料で契約することができます。すでにアフラックの「がん保険」・「医療保険」に個別でご加入済みの方も「印製包機共済会」の集団扱いに変更できます。詳しいご案内は組合ホームページの「共済会」から、有限会社ピービーピーのページをご覧ください。

とびだす！ ARチラシ  
欲しい安心で「生きる」を彩る保険



# 東振協主催「いきいき健康づくり2026」が 開催されます（10月～11月）

10月から11月にかけてウォークラリー、ヨガレッスン、オンライン健康づくりレッスンなどのイベントが開催されます。（参加料は無料）

職場やご家族の皆さまと一緒に楽しみながらお気軽にご参加ください。

詳細のご案内は8月下旬頃、組合ホームページに掲載いたします。



## ナンバープレース

クイズに答えてリゾートトラストに泊まろう！

### 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。

### 【例題】

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



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



※ クイズの解答は、応募締め切り後ホームページに掲載いたします。

### 【問題】

©スカイネットコーポレーション

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 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 |

答え  $\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\phantom{00}}$

## 応募のきまり

●応募資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。

●必要事項

①クイズの答え

②氏名 ③続柄 ④事業所名

⑤健康保険の記号・番号

⑥本誌へのご意見・ご感想

⑦ご希望の賞品

⑧メールアドレス

以下のウェブフォームから①～⑧を入力の上、ご応募ください。



●ウェブフォーム

<https://form.qubo.jp/nd90mqtyr6ne>

●締 切 令和8年8月31日（月）

※前号をもってハガキでの応募は終了いたしました。

●賞 品 以下の①・②のいずれかの賞品を選択のうえご応募ください。

選択された賞品ごとに抽選のうえ当選者を決定し、賞品を進呈いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

① リゾートトラスト「エクシブ」宿泊券（1泊1室）3名様

② QUO カード Pay 2,000 円分 20 名様

・QUOカードPayはスマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。

・「delivery@pay-email.quocard.jp」からメール配信いたしますので、受信できるように設定してください。

※応募は1人1回までとします。2回以上応募された方はすべて無効となりますのでご注意ください。

※応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送にのみ使用いたします。

※今回の宿泊プレゼントは令和9年3月末までの宿泊となります。

※春号のクイズには多数のご応募いただきありがとうございました。当選者の方々には賞品をお送りしました。

## 組合事業概況（令和8年5月末）

令和8年4月以降の新規加入事業所

●株式会社サカモト（適用年月日 令和8年4月1日）

事業所数 225社

被保険者1人当たり被扶養者数 0.74人

保険料調定額（累計）

保険給付費・納付金（累計）

被保険者数

平均標準報酬月額

健康保険料 2,300,244,370円

法定給付費 1,347,255,189円

男性 21,925人

男性 463,729円

調整保険料 33,712,629円

付加給付費 14,702,200円

女性 5,798人

女性 313,983円

合 計 2,333,956,999円

納 付 金 1,195,073,515円

計 27,723人

平均 432,411円

合 計 2,557,030,904円



仕事や家事に忙しいみなさんへ  
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ  
(全米ヨガアライアンス RYT200  
認定ヨガインストラクター)



# 下半身の疲れが気になるとき

## 疲れを癒す呼吸法

### 心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して  
自律神経のバランスを整える

ヨガでは  
第三の目と  
いいます



右手の親指と人差し指を  
軽く開き、ほかの指はそ  
ろえてゆるく閉じます。

人差し指は眉間に当て、親指  
を右鼻の上、中指の関節は左  
鼻の上にセットします。

中指の関節で左鼻を閉じ、  
右鼻からゆっくり息を吸い  
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、  
中指を離して、左鼻からゆっくり  
吐きます。反対(左鼻で吸う→右  
鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経の  
バランスを整え  
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

## 脚の疲れやむくみに

### ふくらはぎをほぐすポーズ



少しずつふくらはぎを  
動かしながら、気持ち  
いいところで念入りに  
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

## ひざの痛みに

### 下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。

