けんぽだより

2026
AUTUMN



P 2 ▸ 2025 年度　決算のお知らせ
P 4 ▸ 特定健診を受ける理由　特定健診はどんな検査でなにがわかるの？
P 5 ▸ 女性の健康を守るレシピ　豆乳ほうれん草クラムチャウダー
P 6 ▸ 知っててよかった！健康保険のしくみ　生活を支える健康保険の給付
P 7 ▸ 季節の健康 TOPIXS　インフルエンザを予防するために
P 8 ▸ いつでもヨガ　座りすぎて疲れたとき

動画を CHECK!

▼レシピ　▼運動

三菱地所健康保険組合

2025年度 決算のお知らせ

三菱地所健康保険組合の2025年度の決算が承認されました。概要は次のとおりです。

〔 一般勘定 ⁞ 健康保険 〕

2022年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、2025年にはすべての団塊の世代が75歳以上となりました。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

そのような状況下、当組合の2025年度決算は、保険料率を7.8％に据え置いて運営し、経常収支で1億2,660万円の黒字となりました。保険料収入が増加した一方で、主な支出項目である保険給付費および納付金の伸びが引き続き大きく、前年度に比べて黒字額は5,000万円以上減りました。

当組合では、今後も健全な組合運営と皆さまの健康づくり事業を推進してまいります。加入者の皆さまにおかれましても、引き続き日々の健康管理に努めていただきますようお願いします。

▶ 収入について

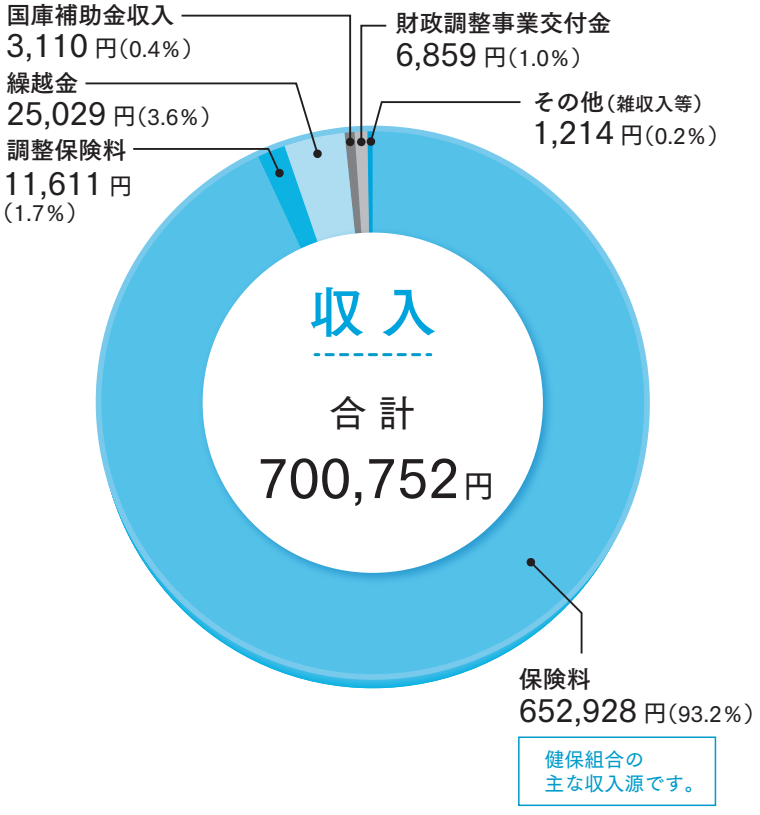
事業主と被保険者の皆さまに納めていただいた保険料は78億2,600万円（対前年度比106.1％）となりました。

▶ 支出について

加入者の医療費や給付金などにあてられる保険給付費は36億6,643万円（同106.6％）、高齢者医療制度を支えるために拠出する納付金は36億2,979万円（同109.7％）、人間ドックの費用補助や特定保健指導の実施などにあてられる保健事業費は2億5,182万円（同74.3％）となりました。

被保険者1人当たりで見ると



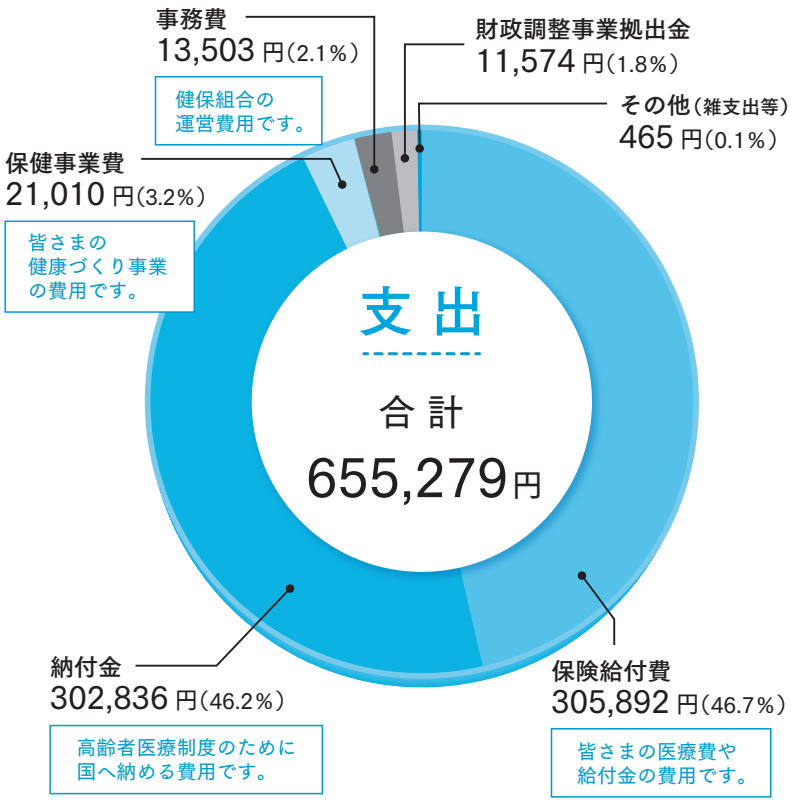


◆収　入

科　目	金額（千円）
保険料	7,825,995
国庫負担金等	1,551
調整保険料	139,172
繰越金	300,000
繰入金	0
国庫補助金収入	37,282
財政調整事業交付金	82,213
その他（雑収入等）	13,003
収入合計	**8,399,216**
経常収入合計	**7,842,002**

◆支　出

科　目	金額（千円）
事務費	161,845
保険給付費	3,666,425
法定給付費	3,458,709
付加給付費	207,716
納付金	3,629,789
前期高齢者納付金	1,363,171
後期高齢者支援金	2,266,617
病床転換支援金	1
保健事業費	251,820
還付金	3,164
財政調整事業拠出金	138,725
その他（雑支出等）	2,410
支出合計	**7,854,178**
経常支出合計	**7,715,400**



＊端数処理により各科目の計と合計額が一致しない場合があります。

介護勘定　介護保険

健保組合は、市区町村に代わって40歳～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。介護保険収入は12億4,601万円（対前年度比105.2％）、介護納付金（支出）は9億9,893万円（同106.5％）を計上しています。

◆収　入

科　目	金額（千円）
介護保険収入	1,246,006
繰越金	0
合計	**1,246,006**

◆支　出

科　目	金額（千円）
介護納付金	998,930
還付金	651
合計	**999,581**

基礎数値（年間平均）

健康保険分	
被保険者数	11,986 人
保険料率	78/1,000
平均標準報酬月額	522,268 円
総標準賞与額（年間合計）	28,358,934 千円
平均年齢	42.06 歳
扶養率	0.69 人

介護保険分	
第２号被保険者たる被保険者数	6,368 人
保険料率	19.7/1,000
平均標準報酬月額	599,573 円
総標準賞与額（年間合計）	17,551,131 千円



特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、**問診票の項目**（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や**身長・体重**のほか、次のような項目を調べます。

必須項目		検査の内容など	検査からわかることなど
身体	BMI	体重（kg）÷身長（m）^{2}で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	おへそまわりを測定	男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 最高血圧と最低血圧を測定	高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など
脂質	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。悪玉コレステロール	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など
	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール － HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST（GOT）	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT（GPT）		
	γ-GT（γ-GTP）	アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇	アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血糖	血糖	血液中のブドウ糖の量（濃度）	糖尿病、膵臓がん、腎不全など
	HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの	腎臓疾患、尿路の感染症・結石など
	尿糖	血液中の糖が尿中に排出されたもの	糖尿病、腎性糖尿など

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン



過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



野菜たっぷりヘルシーレシピ

女性の健康を守るレシピ



具だくさん!

作り方の動画はこちらから
Check!
https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn02.html

主菜 豆乳ほうれん草クラムチャウダー

1人あたり
エネルギー 231kcal　塩分 1.3g

材料　2人分

オリーブオイル……小さじ2
ベーコン（薄切り・5mm幅に切る）……4枚（20g）
じゃがいも（1cm角に切る）……1個
無調整豆乳……400mL
洋風スープの素……小さじ1/2
あさり（ボイル・むき身）……50g
ほうれん草（2～3cm幅に切る）……2株（40g）
水溶き片栗粉（水小さじ2：片栗粉小さじ2）……全量

作り方

1 鍋にオリーブオイルをひき、ベーコン、じゃがいもを炒める。ベーコンとじゃがいもに焼き色がついたら、豆乳、洋風スープの素を入れて、弱めの中火で沸騰させてから4～5分煮る。
2 1にあさり、ほうれん草を入れて、2～3分煮る。
3 水溶き片栗粉でとろみをつける。

女性にうれしい栄養素

あさりには鉄分や血液をつくるのに欠かせないビタミンB_{12}が豊富に含まれており、貧血予防が期待できます。積極的にとりましょう。

豆乳や大豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをもち、女性の健康をサポートします。

ほうれん草に含まれるカルシウムは、骨粗しょう症のリスク軽減に役立ちます。

高額療養費　出産育児一時金・出産手当金　傷病手当金

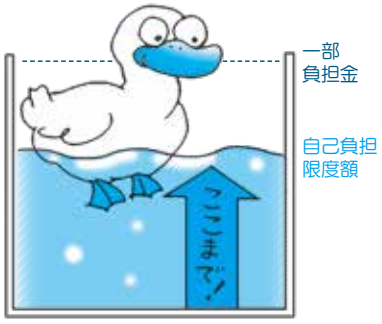
生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

医療費が高額になったとき

高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。



マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。

出産のとき

出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。
被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

病気で仕事を休むとき

傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの治療で仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。





上記の制度には当健保組合が独自に実施する付加給付（給付の上乗せ）があります。
くわしくは当健保組合ホームページをご覧ください。

インフルエンザを予防するために

⊕もしもかかってしまったら？



今年もインフルエンザへの警戒が必要な時期がやってきます。
予防にはワクチン接種に加えて、日常生活での心がけも大切です。
正しい予防法と、もしものときの対応を押さえておきましょう。

予防

●予防接種を受ける！

予防接種はインフルエンザの感染を防げるわけではありませんが、**発症や重症化を予防する**という大きな効果があります。接種してから免疫ができるまでに約２週間かかるので、１月末～３月上旬の流行のピークに備え、12月中旬までに接種することが推奨されています。

今シーズンは３価ワクチン

ワクチン製造株（2026-2027年シーズン）

A型株	A/スイス/6849/2025（IVR-278）（H1N1） A/ミシガン/105/2025（SAN-049A）（H3N2）
B型株	B/東京/EIS13-175/2025（ビクトリア系統）

お子様には点鼻タイプの「フルミスト」

鼻にスプレーするワクチン「フルミスト」は、痛みがなく１回の接種で効果が長時間持続します。接種対象は２歳～18歳です。気になる方はかかりつけ医に相談してみましょう。

	従来のインフルエンザワクチン（不活化ワクチン）	フルミスト（弱毒生ワクチン）
接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回　数	13歳未満：２回　13歳以上：１回	１回
対象年齢	6ヵ月～	２歳～18歳
副反応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費　用	3,000～5,000円程度	8,000～9,000円程度

●手洗いの徹底

帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗ってウイルスの侵入を防ぎましょう。



●十分な休養と栄養

免疫力を高めるために、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



●湿度を50～60%にキープ

空気が乾燥すると、のどのバリア機能が弱まってしまいます。室内では加湿器などを活用しましょう。

●こまめな換気

室温の低下に気をつけながら換気を行いましょう。



●人混みを避ける

流行時期はなるべく人混みへの外出は避けましょう。不織布製のマスクを着用することも効果的です。

「インフルエンザかも？」と思ったら

安静にして休養を

まずは睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。高熱による発汗での脱水症状に備えて、こまめな水分補給も必要です。

必要に応じて医療機関を受診

高熱が続く、呼吸が苦しい、意識がもうろうとするなどの症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。

薬は指示された通りに飲みきる

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。指示された用法や用量、服用する日数などを必ず守って服用しましょう。

自宅療養時はここに注意！



いつでもヨガ

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）



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに！ 眠気を吹き飛ばすポーズ

1 両手をお腹に当てます。



2 鼻から息を強く吸います。



3 お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに！ 体を対角線に引っ張るポーズ

1



イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。

2 伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！ お尻を伸ばすポーズ

お尻のこりは腰痛の原因にも！

1 イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2 手のひらで内ももを外側に向かって押します。



できる人はトライ！

★



★ 余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。
3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

詳しくは動画をcheck!
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することも。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

三菱地所健康保険組合　〒100-0004 東京都千代田区大手町 1-6-1（大手町ビル5階）　TEL 03-3211-8969　FAX 03-3212-8577