

ご家庭に
お持ち帰り
ご家族で
ご覧ください。

VISPO

ヴィスポ

心と体に元気を運ぶ情報誌

- ◆ 2026年度 収入支出予算のお知らせ
- ◆ 2026年度 主な事業のご案内
- ◆ 健康診断のご案内
- ◆ 2026年 春のWEBウォーキングキャンペーンのご案内



東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

URL <https://www.kenpokumiai.or.jp>



2026年度 収入支出予算のお知らせ

去る2月20日(金)組合会において、2026年度予算が承認されました。

一般勘定 9.6% 介護勘定 1.8% の保険料率を維持
「子ども・子育て支援金制度」に基づく、
子ども勘定 0.23% の支援金率が新たに加算

2026年は、戦後、第一次ベビーブームの団塊の世代(約800万人)が、2025年に後期高齢者となり、医療・介護の需要が増大する一方で、現役世代の減少により、医療費の財源と人手不足が深刻化する中、医療技術の高度化、高額な薬剤の保険適用など、健康保険組合の財政への深刻な影響が懸念されております。

2026年度の一般勘定予算では、標準報酬の前年度対比で伸びが緩やかであったことから、保険料収入を前年度並みと見込んでおります。一方、保険給付費は、医療技術の高度化、高額な薬剤の保険適用などの他、歯科疾患、生活習慣病、アレルギー疾患、インフルエンザ等の感染症を含めた病気に加え、診療報酬の改定により増加の傾向にあることから、保険給付費の支出予算は前年度対比 10.0% 増(約 11.8 億円)と大幅な増加を見込んでおります。

加えて、高齢者医療制度への「納付金等」は、前年度対比 5.4%(4.5 億円)と大幅に増えたことにより、約 16 億円の経常赤字となる厳しい予算編成となりました。

また、2026年から新たに納付をお願いします「子ども・子育て支援金」は、国から国民健康保険以外の保険者に一律に示された料率(0.23%)により当組合の納付金は 4.6 億円となり、事業主と被保険者の皆様には、新たにご負担をおかけすることとなります。

「子ども・子育て支援金」は、今後 2028 年

度にかけて段階的に 0.4% まで上がるとされておりますが、2029 年度以降は増加することはないとされております(P7 参照)。

このように一般勘定における保険給付費や高齢者医療制度にかかる納付金は、年々増加傾向にあることから、「加入者の健康の維持・増進」が組合財政の健全化に重要な鍵になるものと考えております。

2026 年度では、健康長寿の延伸に資する保健事業をさらに積極的に取り組んでまいります。健康維持増進・健康長寿への取り組みとして欠かすことができないのが人間ドック等を始めとした「健康診断」になります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、そのまま放置しておくと重症化します。自覚症状が出てからでは、手遅れとなる病気でもあります。

その前兆を知るためには、健診での血液検査、エコー検査、レントゲン検査などで、早期にご自身の体の状態をチェックしておくことが重要になります。

現在の医療は、異常値を早期に把握できれば、短い治療で早い復帰が可能となり、ご家庭での経済的・精神的負担も軽減されます。

健診を上手にご活用していただくことが、元気に活躍できる健康長寿への一歩となります。健康の維持増進への取り組みに皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1

一般勘定 2026年度収入・支出予算

収入の部	
科目	金額
健康保険収入	216億1077万円
準備金繰入	21億円
その他	6億3161万円
収入合計	243億4238万円

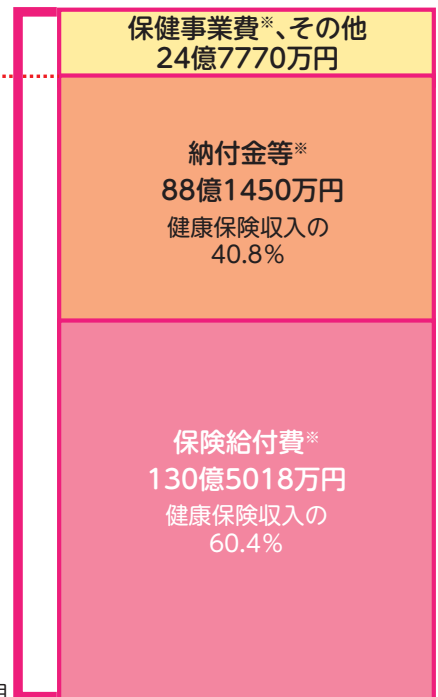
支出の部		
科目	金額	健康保険収入との割合
保険給付費	130億5018万円	60.4%
納付金等	88億1450万円	40.8%
保健事業費、予備費、その他	24億7770万円	11.5%
支出合計	243億4238万円	

※端数の関係で合計は一致しません

収入



支出



※保健事業費…健診、健康づくり等の費用
※納付金等…高齢者医療制度への負担金
※保険給付費…医療費、傷病手当金等の費用

2

介護勘定 2026年度収入・支出予算

収入の部	
科目	金額
介護保険収入	22億8924万円
準備金繰入	1億円
収入合計	23億8925万円

※端数の関係で合計は一致しません

支出の部	
科目	金額
介護納付金*	22億573万円
予備費、その他	1億8352万円
支出合計	23億8925万円

※介護納付金…介護保険の運営費用としての拠出金

3

子ども勘定 2026年度収入・支出予算

収入の部	
科目	金額
子ども・子育て支援金収入	4億8611万円
その他	90万円
収入合計	4億8701万円

※端数の関係で合計は一致しません

支出の部	
科目	金額
子ども・子育て支援納付金	4億5693万円
その他	3008万円
支出合計	4億8701万円

2026年度 主な事業のご案内



<p>健診のご案内 P.10参照</p>		<p>① 組合健康管理センター ② 委託医療機関 ③ 健康診断補助金制度 ④ 女性生活習慣病予防健診</p>
<p>歯科健診のご案内</p>		<p>歯科健診等が無料で利用可 ホームページ⇒「無料歯科健診」のご案内参照</p>
<p>特定保健指導</p>		<p>健康診断後の生活習慣の改善対策 ホームページ「保健事業」⇒特定健診・特定保健指導 参照</p>
<p>データヘルス事業</p>	<p>年 間</p>	<p>健診情報等を活かした健康づくりの推進 ホームページ「保健事業」 ⇒データヘルス計画・健康スコアリングレポート 参照</p>
<p>契約保養施設の 宿泊補助</p>		<p>被保険者 5,000円 } (4月～翌年3月までに1回限り) 被扶養者 2,500円 } ホームページ「保健事業」⇒契約保養施設 参照</p>
<p>契約スポーツクラブ等 P.15参照</p>		<p>コナミスポーツクラブ ルネサンス ホットヨガスタジオ LAVA ホームページ「保健事業」⇒契約スポーツクラブ等 参照</p>
<p>メンタルヘルス カウンセリング</p>		<p>電話および面接によるカウンセリングのご案内 専用ダイヤル ☎0120-783-112 (無料) ホームページ「保健事業」「健康相談」 ⇒メンタルヘルス支援サービス 参照</p>
<p>ポリファーマシー対策通知(3月)</p>		<p>複数のお薬が処方されていることにより、健康被害のリスクが高い方を対象に通知</p>
<p>広報誌VISPO(年2回 4月・10月)</p>		<p>春号、秋号としてトピック情報を発送</p>
<p>医療費のお知らせ(年2回 7月・1月)</p>		<p>医療費の額をお知らせ 7月(11月～翌年4月分)、1月(5月～10月分)</p>
<p>ジェネリック医薬品利用促進通知 (年2回 8月・1月)</p>		<p>ジェネリック医薬品(後発医薬品)への切り替え可能な方のうち自己負担額軽減が見込まれる方を対象に通知</p>
<p>重症化予防受診勧奨通知(年3回)</p>		<p>腎臓病、糖尿病等が重症化するリスクが高い方を対象に病院等への受診を促す通知</p>
<p>ウォーキングキャンペーン (年2回 5月・10月) P.14参照</p>		<p>健康づくりを目的とした大会 専用サイトに登録し個人やチームで参加が可能 各事業所宛ておよびホームページにてご案内</p>
<p>インフルエンザ予防接種 (10月～12月)</p>		<p>各事業所宛てに9月にご案内 ① 組合での接種 ② 東振協の契約医療機関での接種 ③ 上記①②以外での接種(補助金)</p>
<p>被扶養者資格の再確認(11月～1月)</p>		<p>法令に基づく被扶養者資格の確認</p>

出産手当金について

「出産手当金」とは、被保険者が出産のため仕事を休み、給料が出ない場合に、所得補償として支払われる給付金です。

3つの支給条件

- ①被保険者であること
- ②妊娠4カ月（85日）以上の出産等であること
- ③出産のために休職しており、給料が支払われていないこと



給付金額はいくら？

休業1日につき、直近12カ月間の標準報酬月額^{*}の平均額 ÷ 30 × 2/3 相当額が支給。

（例）標準報酬月額の平均が30万円の場合

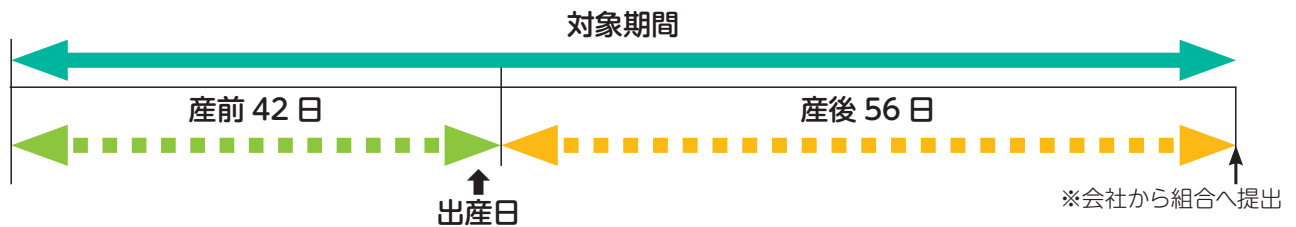
①年間平均標準報酬月額	30万円 × 12カ月 ÷ 12カ月 = 30万円
②標準報酬日額	30万円 ÷ 30日 = 1万円
③出産手当金日額	1万円 × 2/3 ≒ 6,666.6円 → 6,667円 (対象期間中、給与が支払われない日数分が支給される)

^{*}会社から受け取る給料をいくつかの幅(等級)に当てはめて決められる仮の報酬のこと。

なお、出産手当金の支給には内容審査があります。また、出勤日や有給日等は支給対象とはなりません。

対象期間はいつからいつまで？

出産前（出産日を含む）42日（多胎のときは98日）から出産後56日までの期間。



（※予定日より遅れて出産した場合の日数：出産予定日前42日 + 予定日～出産日までの日数 + 産後56日）

❀ 出産手当金のよくある質問Q&A

Q1 出産手当金はどこに提出すれば良いですか？

A1 必要事項を記入のうえ、会社のご担当者の方へ提出をお願いします。**産後56日経過後の給与締日以降**に会社から組合に提出されます。

Q2 申請書類（被保険者記入欄）の記入を間違えてしまいました。どうすれば良いですか？

A2 訂正する箇所を二重線で消し、**ご本人様の訂正印**を押して、正しく記入してください。
※会社のご担当者の方が訂正するケースがありますが、ご本人様の訂正印が必要です。

手続き方法等の詳細については、下記ホームページをご確認ください。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → [ライフシーンから探す](#) → [出産で仕事を休んだとき](#) をご確認ください。

お問合せ先 ☎ 03-3661-2254（給付課）

被扶養者認定における 年間収入の取り扱いが変わります

2026年4月1日より、給与収入のみの方の場合、申し立てをすることにより、**雇用契約の内容**に基づいて判断することになりました。
なお、さかのぼって認定する場合は、従来通りの取り扱いとなります。



項目	2026年3月31日まで	2026年4月1日から
年収の判断基準	過去の収入実績 (前年の年収が130万円*未満であること)	契約に基づく月収×12カ月=130万円* 未満であること
添付書類	直近3カ月の給与明細写し等	契約書の写し
一時的な収入変動	130万円*を超えた場合、超過分を考慮して判断	雇用契約書上の年収額が基準額未満であれば、原則として認定可
繁忙期の対応	残業等で一時的に収入が増えた場合、扶養削除の可能性があった	繁忙期に残業等で収入が増えて基準額を超えてしまっても、事業主の証明があれば残業等が発生しても認定できる場合がある

*認定対象者が19歳以上23歳未満の場合は150万円、60歳以上または障害年金受給者は180万円
*この改定は2026年4月1日以降の認定・再認定に適用されます。

♣被扶養者認定等のよくある質問Q&A

- Q1** 扶養認定の申請時点で日常的に残業が発生している場合、年間収入の計算はどうなりますか？
- A1** 日常的な残業等は収入とみなさず、雇用契約書に基づいて計算します。
- Q2** 雇用契約書等がない場合、どのように年間収入を計算しますか？
- A2** 従来通り、直近3カ月の給与明細や勤務先から発行された収入証明書等で判断します。
- Q3** 私は現在パートで働いている被扶養者です。このたび被保険者である夫が定年再雇用により収入が大幅に減少することになりました。私の収入が扶養の範囲内なら、引き続き被扶養者でいられますか？
- A3** 被扶養者の収入が扶養の範囲内であっても、被保険者である夫の年収の2分の1を超える場合は被扶養者として認定することができません。

扶養認定の要件などの詳細については、下記ホームページをご確認ください。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → [健保のしくみ](#) → [家族の加入について](#)

お問合せ先 ☎ 03-3661-2254 (適用課)

2026年4月から 「子ども・子育て支援金制度」が始まります

2026年4月から少子化対策として子ども・子育て世帯を社会全体で支えることを目的とした新しい仕組み「子ども・子育て支援金」の納付が始まります。

支援金は何に使われる？

皆様にご負担いただいた支援金は少子化対策を促進するため、以下のような施策の財源として有効活用されます。また、支援金は健康保険料とは完全に区別されており、支援金は少子化対策以外には一切使われません。

●児童手当の拡充	●妊婦のための支援給付	●出生後休業支援給付
●育児時短就業給付	●こども誰でも通園制度	●国民年金第1号被保険者の育児期間にかかる保険料免除

支援金の納付はいつから？

子ども・子育て支援金は2026年5月納付分（4月分保険料）から一般保険料・介護保険料と合わせて納めていただきます。この支援金は介護保険料と同様に国に納付いたします。

なお、賞与からも同様に納めていただきます。

●子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険料
(被保険者全員)

+

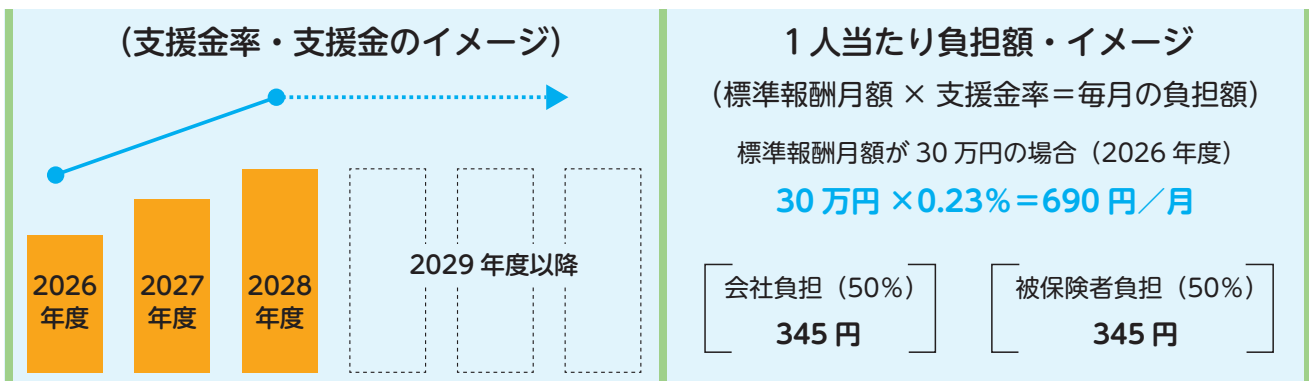
介護保険料
(40～64歳の介護保険第2号被保険者)

+

子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

負担額はどれくらいになる？

(支援金率・支援金のイメージ)



●負担率（支援金は、2026年度から0.23%でスタートし、2028年度には0.4%に段階的に上がる予定ですが、国が2028年度を支援納付金の最大規模と決めているため、その後は増えることはありません。

子ども・子育て支援金制度の詳細については下記ホームページまたは右の二次元コードをご確認ください。

子ども・子育て支援金制度について(子ども家庭庁)

<http://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatashiennkinseido>



お問合せ先 電話 03-3661-2254 (適用課)



若い時から要注意！ あなたもロコモかも!?

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、骨・関節・筋肉などの機能が低下し、立つ・歩くといった移動能力が衰えた状態を指します。

便利な移動手段の多い現代社会では、意識しないと体を動かす機会が減り、気付かないうちにロコモの状態になっているかもしれません。

ロコモが進行すると、日常生活に支障を来し、要介護となるリスクが高まります。

若い年代でも、日常的な運動不足でロコモになるリスクが高まりますので、注意が必要です。

1つでも難しいと感じたら要注意！ 4つのロコモサイン

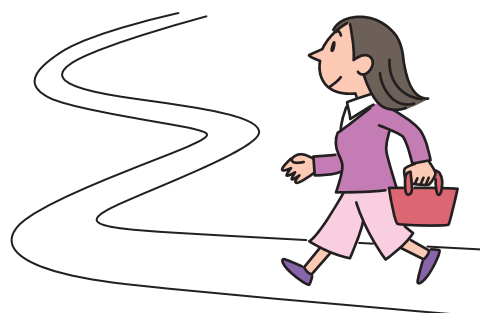
階段の上り下り



スポーツや踊り



休まず歩き続ける



急ぎ足での歩行



「勤労者ロコモ」が増えています

年齢を重ねても働き続ける人が増えてきたことに伴い、就業中に起こる転倒や骨折などの「勤労者ロコモ」が増えています。

60歳以上の転倒や骨折は、20代に比べて男性で約3.6倍、女性で約15倍にもなります。30代以降、体幹の筋肉量は徐々に低下していき、40～50代からロコモが始まり、バランス能力の低下が転倒のリスクにつながります。

すべての年齢の方にロコモ予防が有効です。これをきっかけに食生活・運動を見直しましょう！

食事でロコモを予防しよう！

毎日摂取している食品の数が多いほど歩行速度が速く、歩行速度低下のリスクが低いことが報告されています。下表を参考に、**毎日7点以上**の食品をとることを目指しましょう。

あなたの得点はいくつ？

合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」

※少しでも食べれば1点とします。

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	1点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	1点
にく	良質なたんぱく源の代表	1点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	1点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる	1点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	1点
に		
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	1点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	1点
だいず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	1点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維もとれる	1点

ロコトレでロコモ予防

日常生活の中で少しずつ体を動かすことも大切です

◆開眼片脚立ち：バランス能力を付ける

- ①椅子や机などつかまるものがある場所で
- ②片脚を床につかない程度に上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④支えが必要な場合は机や壁に手や指先をつく

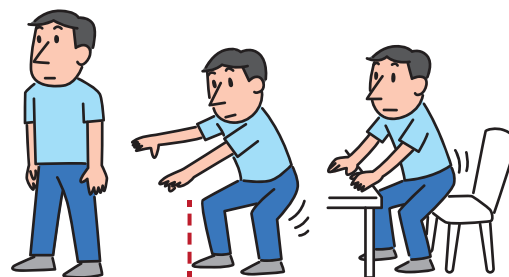
※1日に左右1分間ずつ 3セット



◆スクワット：ふとももの筋力をつける

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②お尻を引くように2～3秒かけてゆっくりと膝を90度まで曲げてゆっくりと戻る
- ③スクワットが難しいときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて、立ち座りの動作を繰り返す

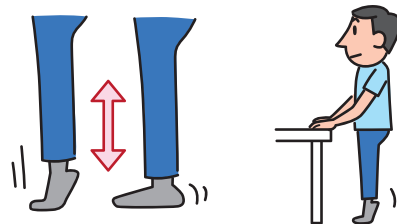
※1日に5～6回 3セット



◆ヒールレイズ：ふくらはぎの筋力をつける

- ①両足で立った状態でかかとを上げて、ゆっくりかかとを降ろす
- ②不安定な人は椅子の背もたれなどに手をつけて行う

※1日に10回～20回 2～3セット



ロコモの詳細については下記ホームページまたは右の二次元コードにてご参照ください
<https://locomo-joa.jp/>



参考資料：ロコモ ONLINE、日本整形外科学会、ロコモチャレンジ！推進協議会

お問合せ先 ☎03-3661-3917 (健康相談室)

2026年度 健康診断のご案内



年に1度の健康診断を
皆様の健康づくりに
お役立てください

皆様の健康を維持するため、年に一度の健康診断を継続的に受けていただくことが重要です。健診の結果、自覚症状がない場合でも健診結果の数値等に異常があれば、生活習慣を改善することで悪化を防ぎ、病気の予防につながります。

また、病気が発見された場合でも、早期に治療を開始することで治療期間が短くて済み、身体的・経済的負担も軽減されます。

なお、健康診断については、組合の健康管理センターや委託医療機関で受診する他、それ以外の医療機関で受診した場合でも補助金制度があります。以下の4つの受診方法の中から選択いただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

年齢について

35歳未満・・・1992年（平成4年）4月1日以降生まれ
35歳以上・・・1992年（平成4年）3月31日以前生まれ

注：健康診断は年度内（4月～翌年3月）に1回の受診とされているため、2回目以降は全額自己負担となります。

(1) 組合健康管理センター（所在地：東京都中央区日本橋堀留町 1-9-6）

対象者	35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者・被扶養者
健診名	若年層健診	人間ドック
自己負担金	1,000円	3,000円
オプション料金 <small>※は年齢・性別により健診に含まれる場合があります。</small>	事前申込	胃カメラ検査 4,000円 ※腹部超音波検査（女性） 2,000円
	当日受付	※前立腺がん検査（血液検査） 1,000円 ※骨密度検査 1,000円 肝炎検査（血液検査） 500円 血液型 500円 肝炎検査（血液検査） 500円 血液型 500円
申込方法	会社のご担当者の方を通じて、申込用紙に必要事項を記入のうえ、健康管理課までFAXまたは郵送で送付願います（被扶養者含む）。任意継続の方は直接お申込みください。	
申込締切	現在、2027年3月までの受診を受付しております。 受診月の2カ月前の末日 （例）8月の受診予約→6月30日にて締切 締切日前でも各日定員に達した場合は、その時点で締切とさせていただきます。	

注）胃部レントゲン検査は装置の都合上、体重135kg以上の方はご受診いただけません。

(2) 委託医療機関 (①東振協契約 ②直接契約)

対象者		35歳未満の被保険者		35歳以上の被保険者	35歳以上の被扶養者
健診名	東振協契約	A1 コース	A2 コース	B コース	B1 コース
	直接契約	若年層健診		生活習慣病予防健診	家族健診
自己負担金		1,100円	2,618円	B・B1 コース 2,200円	
申込方法		ご希望の医療機関に当健保組合名を告げて直接お申込みください。 ご予約後、申込用紙を医療機関にFAXまたはご郵送ください。 申込用紙はホームページからダウンロードできます。			
オプション検査		検査の種類・料金は医療機関により異なり、全額自己負担となります。			
申込期限		随時			

医療機関リストについては下記のいずれかでご確認ください。

①各会社宛に送付している健診案内

②ホームページ

「保健事業」→「健康診断」→「②健診委託医療機関での受診」→「医療機関一覧」と進んでください。

③スマートフォン

右記の二次元コードを読み取り、「医療機関一覧」をタップしていただくとリスト (EXCEL 形式) が表示されます (機種により表示されない場合があります)。



(3) 健康診断補助金支給制度をご利用ください

支給要件	前記の (1)、(2) 以外で健診を受けられた方 40歳以上の方はP.12の(3)補助金欄の○が付いている 特定健診項目 を必ずご受診ください。
支給限度額	年度内1回 35歳以上の被保険者・被扶養者 20,000円まで 35歳未満の被保険者 5,000円まで
申請方法	必要な書類……「健康診断補助金申請書」(ホームページからダウンロード可) 「健康診断結果票(写し)」 「領収書」 40歳以上の方は「特定健康診査質問票」
申請期限	健診受診後3カ月以内 ※申請期限内に申請いただけないときは補助金を支給できない場合もございます。

(4) 女性生活習慣病予防健診

	秋 季	春 季
実施期間	2026年10月～12月(予定)	2027年4月～9月(予定)
案内文書送付時期	2026年6月(予定)	2026年12月(予定)
申込締切	2026年7月中旬	2027年1月中旬
対象者	35歳以上女性の被保険者・被扶養者	
自己負担金	被保険者・被扶養者 2,200円 支払い方法 受診日当日払い・後日振込(医療機関により異なります)	

※2026年度の春季女性生活習慣病予防健診の申し込みはすでに終了しております。

健康診断の詳細については、下記ホームページよりご確認ください。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#)

お問合せ先 ☎03-3661-2257 (健康管理課)

●コース名と検査項目 △… オプション料金がかかります。

		40歳以上の方は特定健診の項目を含んでいます						(3) 補助金	
		(1) 東京織物健康保険組合健康管理センター		(2) 委託医療機関					
コース名	若年層健診	人間ドック	東振協				春秋季女性生活習慣病予防健診	左記を利用できない場合	
			A1コース	A2コース	Bコース	B1コース			
			直接契約						
		若年層健診	生活習慣病予防健診		家族健診				
対象者	35歳未満	35歳以上	35歳未満		35歳以上		35歳以上女性	35歳以上	35歳未満
	被保険者	被保険者および被扶養者	被保険者		被保険者および被扶養者		被保険者および被扶養者	被保険者および被扶養者	被保険者
一部負担金	1,000円	3,000円	1,100円	2,618円	2,200円		2,200円	支給限度額	
								20,000円	5,000円
身長・体重	○	○	○	○	○		○	○	
BMI・血圧	○	○	○	○	○		○	○	
腹囲	-	○	-	○	○		○	○	
視力検査	○	○	○	○	○		○	-	
聴力検査	○	○	○	○	○		○ (被保険者のみ)	-	
診察	○	○	○	○	○		○	○	
尿検査	○	○	○	○	○		○	○	
胸部X線	○	○	○	○	○		○	-	
胃部検査	-	○	-	-	○		○	-	
血液検査	脂質	○	○	○	○	○		○	○
	肝機能	○	○	○	○	○		○	○
	腎機能	-	○	-	-	○		○	-
	糖代謝	○	○	○	○	○		○	○
	尿酸	-	○	-	-	○		○	-
	血液一般	○	○	○	○	○		○	-
心電図	○	○	-	○	○		○	-	
腹部超音波	-	○男性 △女性	-	-	△		-	40歳以上の方は上記項目(特定健診項目)を必ずご受診ください。	
乳腺超音波	-	○女性 (超音波)	△	△	△		○ (マンモ選択可)		
前立腺がん	-	○50歳以上男性 (△50歳未満)	-	-	△		-		
眼底検査	-	○	-	-	△		-		
大腸がん	-	○	-	-	○		○		
子宮頸がん	-	○	△	△	○		○		
骨密度	-	○50歳以上女性 (△上記以外)	-	-	-		-		
肝炎ウイルス	△	△	-	-	-		-		
血液型	△	△	-	-	-		-		

※東振協 D1・D2コースは上記のB・B1コースに体脂肪率測定、肺機能検査、眼底・眼圧検査、腹部超音波検査の他、血液検査項目が追加された人間ドックとなり、一部負担金は21,054円となります。

東振協委託医療機関における腹部超音波検査はB・B1コースのオプション検査となっており、胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓を観察しています。
 ※組合健康管理センターにおける腹部超音波検査は主に肝臓・胆嚢の観察をしています。その他の臓器(膵臓・腎臓・脾臓等)については所見が見られた場合のみ記載します。

仕事中や通勤途中のケガ等には、健康保険は使用できません！

仕事中や通勤途中のケガ等には、健康保険は使えず労災保険の対象となります。

労災保険の対象となると、治療費の自己負担はなく、休業時の手当など健康保険よりも手厚い補償を受けることができます。

病院等にかかるときは、労災扱いで治療を受けていただくようお願いします。



仕事中や通勤途中の
ケガの場合



労災保険

仕事中や通勤途中**以外**の
ケガの場合



健康保険

❁ 労災保険のよくある質問 Q&A

Q1 労災保険に該当するかどうかわからない場合はどうしたらいいですか？

A1 労災の認定は、「労働基準監督署」が行うため、勤務先を管轄している労働基準監督署にお問合せください。

Q2 労災保険の手続きが面倒なので健康保険を使ってもいいですか？

A2 労災保険に該当する場合は、労災保険が適用されるため、手続きが面倒だからという理由で健康保険を使用することはできません。

Q3 業務中のケガでしたが、健康保険で治療を受けてしまいました。この後はどうすればいいですか？

A3 健康保険組合が負担した医療費を返還していただいたうえで、ご本人様から勤務先を管轄している労働基準監督署にご請求していただくことになります。

Q4 パートやアルバイト勤務でも労災保険は適用されますか？

A4 パートやアルバイトの方にも労災保険は適用されます。

2026年 春のWEBウォーキングキャンペーンのご案内

本年も春のWEBウォーキングキャンペーンを開催いたします。
申込み方法等については下記をご確認ください。

■参加費無料！

お気軽にご参加ください！
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

参加要項<春>

- 実施期間 2026年5月1日～6月30日
- 参加登録期間 2026年5月1日～大会期間終了まで
- 歩数入力期日 2026年6月15日
- 対象者 被保険者・被扶養者
- 参加費用 無料（基準歩数を達成した方に、達成賞をご用意しています）
- 参加方法 右記二次元コードをご参照ください

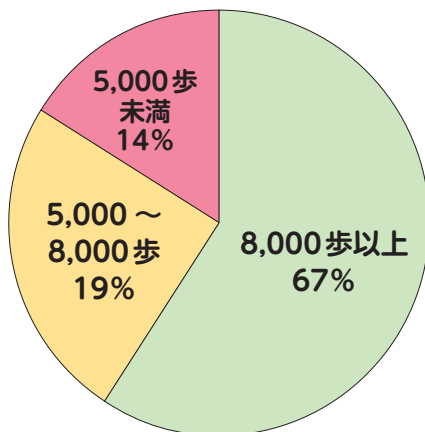


2026年 秋のWEBウォーキングキャンペーン予告 案内文書を9月下旬頃に会社様にお送りいたします。

2025年 秋のWEBウォーキングキャンペーンのご報告

10月1日から11月30日に開催いたしました。
多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。
歩数結果は、以下のグラフのとおりとなります。

◆平均歩数の達成割合（1日当たり）



参加者全体の67%の方が1日当たり平均歩数8,000歩以上を達成しました！

区分	人数・チーム数
参加者数	390名
平均8,000歩以上	253名
平均8,000歩未満	137名

参加者の1日当たりの平均歩数の9,691歩

◆参加者の声

Aさん：通勤で最寄り駅までバスを使っていた距離を歩くようにしたら、新しいパン屋さんを見つけて、よく通うようになりました。

Bさん：共通の趣味のチームに参加してチャットで話題や情報を共有でき、出かけるきっかけとなり、歩数も去年より増えて充実したウォーキング期間でした。

お問合せ先 ☎03-3661-2251（総務課）

スポーツクラブのご案内

一般価格よりもお得にご利用いただける3つの優待割引のご案内です。健康づくりはもちろん、リフレッシュ、ストレス解消など、カラダと心の健康維持・改善にご利用ください。



【コナミスポーツクラブ】

あなたに合ったペースで選べる料金プラン(法人会員)

月会費プラン

月々のお支払いで利用できるプランです。
毎月の利用回数に合わせてお選びいただけます。

月額 **6,050円**～**15,960円** (税込)

都度利用プラン

利用するときだけ料金を支払うプランです。
毎月の利用回数に合わせてお選びいただけます。

1回 **880円**～**2,530円** (税込)

コナミスポーツお客様ダイヤル ☎ **0570-000-573** 平日/10:00～18:00

【ルネサンス】

Monthly コーポレート会員

いつでも通えて月額固定だからお得

月額 **10,450円** (税込)

1Day コーポレート会員

都度払いだから
自分のペースで通える

1回 **1,980円** (税込)

法人ジム・サウナ お試し会員

まずはお試しからスタート
開始から4カ月間

月額 **5,500円** (税込)
(開始～4カ月間)

入会方法やお得なキャンペーンなど、詳しくは
専用WEBページ <https://hpmgt.s-re.jp/840010981509> まで



【ホットヨガスタジオ LAVA】

月額料金プラン(法人会員) ※別途、初回引き落とし時より運営管理費として毎月480円(税込)を頂戴いたします。

フリーフルタイム

全店通い放題/1日2レッスン

法人価格 **13,800円**
(税込)

ライトフルタイム

2店舗通い放題/1日1レッスン

法人価格 **6,800円**
～**12,800円** (税込)
(通常価格より1,000～3,000円引き)

※店舗ごとに料金が異なります

4フルタイム

1店舗限定・月4回/1日1レッスン

法人価格 **5,800円**
～**9,800円** (税込)

(通常価格より1,000円引き)

※店舗ごとに料金が異なります



【詳しくはこちら】

<https://lava-intl.co.jp/biz/lp/?code=0683242622>



スポーツクラブの詳細については下記ホームページまたは右の二次元コードをご確認ください。

ホームページ: [トップページ](#) → [契約スポーツクラブ](#) (右下バナー)



お問合せ先 ☎ 03-3661-2251 (総務課)

◆料理制作 緑川 鮎(管理栄養士)

◆撮影 嵯山 サトル

◆スタイリング 白井 千尋



豊かな香りと食感が楽しめる

納豆とたけのこの鶏つくね

1人分 345kcal / 食塩相当量 1.9g



材料(2人分)

- 納豆(たれ含む) …… 1パック(50g)
- たけのこ水煮 …… 50g
- 卵 …… 1個
- 鶏ひき肉(もも※) …… 150g
- A 片栗粉 …… 大さじ1と1/2
 - おろししょうが …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- B しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1
- 小ねぎ …… 適量
- 白いりごま(お好みで) …… 適量

※鶏ひき肉はむね肉を使用してもかまいません。

作り方

(調理時間: 15分)

- ① 納豆は添付のたれを加えて混ぜ、たけのこは粗みじん切りにする。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、卵白を入れて練り混ぜ、納豆とたけのこを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を1/8量ずつスプーンですくい入れて小判型に焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で3~4分焼く。
- ④ Bを混ぜ合わせて③のフライパンに入れ、中火でとろみがつくまで返しながらかめる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせて白いりごまをふり、卵黄を添える。



善玉菌を増やす発酵食品

私たちの腸にはたくさんの細菌がいて、体に悪影響を及ぼす悪玉菌よりも、体に良い働きをする善玉菌の方が多い状態が、良好な腸内環境といえます。チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が多く含まれており、腸内細菌のバランス改善や整腸作用、健康維持に役立つ働きをします。

調理のPoint

- 👉 納豆のたれを使わない場合は、しょうゆ小さじ1弱を加えて混ぜてください。
- 👉 白いりごまの他、七味唐辛子や粉山椒をふってもおいしくいただけます。