

けんぽだより

2026
10月
No.322

令和7年度 疾病統計がまとまりました
インフルエンザ予防接種費用を補助します
秋季会場別健診のご案内



ご家庭に
お持ち帰りになり、
皆様で
ご覧ください。



東日本電線工業健康保険組合
<https://www.densen-kenpo.jp>

令和7年度
疾病統計が
まとまりました

前年度に続いて、 本人は糖尿病、家族はぜん息の 医療費が高くなっています。

当組合では「疾病統計」をまとめて、
みなさんがどんな症状で医療機関にかかり、
どれくらいの医療費がかかっているかを分析しています。
令和7年度（令和7年3月～令和8年2月）の集計がまとまりましたので、
その一部をご報告します。（*歯科医療費を除く。）

本人（被保険者）

外 来

1位から3位までは前年と同じ。前年4位の「神経系疾患（睡眠障害、不眠症など）」が5位になり、「その他の悪性新生物（多発性骨髄腫、前立腺がんなどの悪性腫瘍）」が繰り上がりました。血糖、脂質、血圧など生活習慣の改善が健康づくりの基本であることが、医療費面でもわかります。

外来医療費（上位5疾病）

糖尿病	6,807万円
その他の消化器系疾患 （クローン病、大腸炎など）	5,413万円
高血圧性疾患	4,966万円
その他の悪性新生物 （多発性骨髄腫、前立腺がん などの悪性腫瘍）	3,877万円
その他の神経系疾患 （睡眠障害、不眠症など）	3,420万円

4ページに糖尿病
の特集記事を掲載
しています!!

入 院

3位・4位は前年と同様に上位5疾病。1位「その他の悪性新生物（多発性骨髄腫、急性白血病、直腸がんなどの悪性腫瘍）」、2位「良性新生物」が新たに加わりました。「骨折」以外は、健診での早期発見・早期治療がとても重要です。

入院医療費（上位5疾病）

その他の悪性新生物 （多発性骨髄腫、急性白血病、 直腸がんなどの悪性腫瘍）	3,080万円
良性新生物	1,643万円
その他の消化器系疾患 （胃潰瘍、腹膜炎など）	1,610万円
虚血性心疾患	1,543万円
骨折	1,094万円

家族（被扶養者）

外 来

前年4位の「その他の皮膚・皮下疾患（アトピー性皮膚炎など）」が6位に、新たに「乳房の悪性新生物（乳がん）」が入りました。その他は順位の上下はありますが、同じような疾病が上位を占めています。

外来医療費（上位5疾病）

ぜん息	2,023万円
皮膚炎・湿疹	1,916万円
アレルギー性鼻炎	1,898万円
乳房の悪性新生物（乳がん）	1,808万円
その他の消化器系疾患	1,758万円

入 院

1位は前年と同じ。前年3位の「他の先天奇形・染色体異常（先天性脊柱側弯症など）」が5位に移り、2位「関節症」、3位「統合失調症・妄想性障害」、4位「脳内出血」が新たに入りました。

入院医療費（上位5疾病）

その他の周産期発生病態（新生児一過性多呼吸など）	1,218万円
関節症	1,169万円
統合失調症・妄想性障害	1,027万円
脳内出血	929万円
他の先天奇形・染色体異常（先天性脊柱側弯症など）	826万円

保険給付費（医療費）の推移

当組合の令和7年度の医療費を1人当たりで算出すると26万2,564円。令和3年度以降増加傾向にあり、1人当たり27,200円増えたことになります。

本誌4月号でご報告しました令和8年度予算においても、医療費（保険給付費）は増加することが見込まれています。当組合では各種健診等を実施しています。みなさんご家族が笑顔で過ごせるよう、健康づくりにお役立てください。

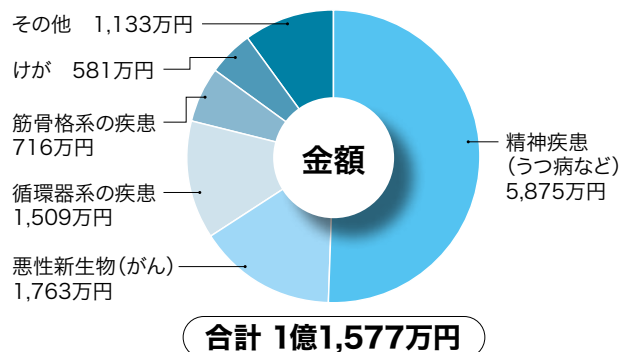
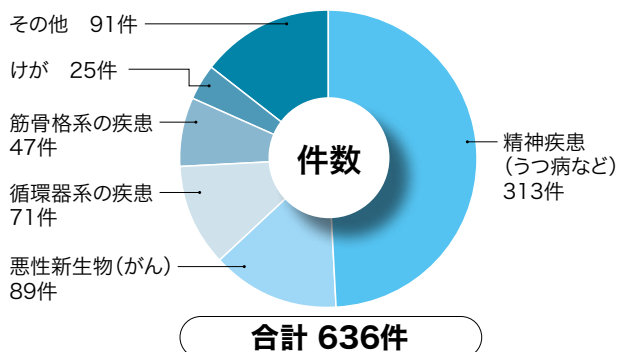
1人当たりの医療費

令和7年度	262,564円
令和6年度	253,316円
令和5年度	255,756円
令和4年度	241,950円
令和3年度	235,364円

傷病手当金の内訳

令和7年度の傷病手当金の支給状況を見ると、件数、金額とも1位から4位までが同じという結果になりました。

手当金が支給されたということは「病気やけがのために働けなかった」ということです。全給付の半分近くを占める精神疾患は、企業においても家庭においても看過できない疾病だといえます。「ちょっといつもと違う」と感じたら、1人で抱え込まず、ご家族や職場の同僚に相談してみましょう。



糖尿病、早めに対応しよう

🔍 糖尿病とは？

血液中のブドウ糖の割合(血糖値)が慢性的に高くなり、さまざまな**合併症**を起こす病気です。ブドウ糖を血液から細胞に取り込む「インスリン」が不足したり、うまく働かなくなることで起こります。

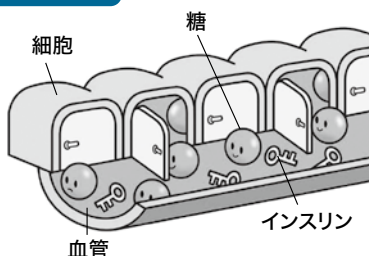
インスリン不足はなぜ起こる？

運動不足や食べすぎなどで太ると、必要以上に摂取した糖分を処理するためにすい臓がインスリンを多く分泌します。この状態が続くと、すい臓が疲れて十分にインスリンを出せなくなります。また、タバコを吸うと血糖値が上昇しやすくなるだけでなく、インスリンの働きがさらに妨げられることがわかっています。

なお、女性は妊娠中や更年期、閉経後にホルモンの分泌量の変化があり、血糖値が上がりやすくなるので注意が必要です。

インスリンの働き

食べ物に含まれる糖分は腸から吸収され、血液中に取り込まれます。血糖値が上昇すると、血液中のインスリンが「カギ」となり、主に筋肉や肝臓の細胞に糖が取り込まれ、血糖値が低下します。



こんな人は要注意！

- ☒ 運動不足 ☒ 肥満
- ☒ 食べすぎ ☒ ストレスが多い
- ☒ タバコを吸う ☒ 睡眠不足
- ☒ 両親や祖父母に糖尿病の人がいる
- ☒ 急激に体重が減った
- ☒ 喉が渇く
- ☒ トイレが近い

健診で要精密検査・要治療と判定されたのに
受診していない方は

内科・糖尿病内科を
受診しましょう

重症になるまで自覚症状はありません。重い**合併症**を引き起こす前に受診し、早期に治療を開始することが大切です。

※甲状腺の疾患や、すい臓がん、肝硬変などほかの病気が原因で血糖値が高くなるケースもあります。

■放っておくとどうなるの？

増えすぎたブドウ糖は全身の血管を傷つけ、血流の悪化を招きます。細い血管がダメージを受けると、**神経障害**(しびれや足のえそなど)や**眼の網膜症**、**腎機能の低下**などの原因になります。さらに大きな血管が傷つくと、**脳卒中**や**心筋梗塞**などの大きな病気を引き起こします。また、糖尿病による動脈硬化は将来的な認知症リスクも高めます。



※腎機能が著しく低下すると、人工透析が必要になることもあります。

健診結果もチェック！

- 腹囲** 男性 85cm以上
女性 90cm以上
- 脂質** HDL-C 40mg/dL未満
中性脂肪 150mg/dL以上

メタボの人は糖尿病になるリスクが高くなります。



検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

確定診断・合併症の有無等を調べる

経口ブドウ糖負荷試験を行い、ほかの症状も考慮して糖尿病かどうかを判断します。必要に応じて腎機能検査や眼底検査なども行われます。

- 経口ブドウ糖… 空腹の状態で採血を行ったあと、ブドウ糖液を飲み、30分後・60分後・120分後に血糖値の変動を調べる検査です。



食事療法

太りすぎの場合は減量が必要です。血糖値の激しい変動を防ぐため、3食バランスよく食べ、特に朝食は抜かないようにします。糖質は控え、野菜や海藻で食物繊維を積極的にとりましょう。

運動療法

運動は血中の糖を消費して血糖値を下げる効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動(1回に20分以上、週3回程度)を行い、軽い筋トレを組み合わせます。

※糖尿病の状態によっては、運動に制限がある場合もあります。

薬による治療

すぐに薬による治療が必要な場合や、生活習慣の改善だけではHbA1cが7.0%未満に抑えられないときは薬物療法で血糖値のコントロールを行います。インスリンを注射で補う方法もあります。

※ライフスタイルや症状に合わせて薬を選択します。



プレコンセプションケア

プレコンセプションケア(プレコン)とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。

生活習慣をチェック！ 今すぐ改善を

監修

国立成育医療研究センター
女性の健康総合センター
センター長 小宮 ひろみ



今の自分の健康状態を知り、改善しよう

男女ともに生涯、健やかで充実した生活を送るために、健康管理を意識することが大切です。下記チェックシートで確認し、今のうちからできることを増やしていきましょう。

将来のための健康づくりはできていますか？ _____ 個達成

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 適正体重をキープする | ☐ 歯のケアをする | ☐ 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考える |
| ☐ バランスのよい食事を心がける | ☐ 自分とパートナーの病気を知る | ☐ かかりつけの婦人科医がいる |
| ☐ 質のよい睡眠を6~8時間程度とる | ☐ パートナーと一緒に健康管理する | ☐ 食事やサプリで葉酸をとる |
| ☐ 過度なストレスをためこまない | ☐ 健診やがん検診を受ける | |
| ☐ 1日60分以上からだを動かす | ☐ ワクチンを接種する(風疹・インフルエンザ・HPVなど) | |
| ☐ 受動喫煙を避け、タバコは吸わない | ☐ 感染症から自分とパートナーを守る(風疹・性感染症など) | |
| ☐ アルコールを控える | | |

もっと詳しい
男女別のプレコン
チェックシート
はこちらから



▲国立成育医療研究センターHP

生活習慣の改善ポイント

適正体重を維持する

●BMI「18.5以上25未満」を保つ
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
やせも肥満も生活習慣病や貧血、不妊などのリスクになります。

1週間に150分程度運動する

●通勤・会社、お家のスキマ時間に筋肉を増加・維持する
1駅分歩く、早歩き、階段の使用、動画アプリの体操、デスクワーク中のながら筋トレなどがおすすめです。

3食バランスよく食べる

●不足しがちな栄養素を積極的にとる
たんぱく質、カルシウム、鉄分、食物繊維などを意識して摂取しましょう。

●甘いものや塩分は控えめに

間食にはナッツやヨーグルトなどがおすすめ。また、めん類の汁は残すなど、減塩にも努めましょう。

妊娠を希望する女性は、葉酸の摂取も大切です。牛レバーやほうれん草、豆類、葉酸サプリなどで毎日400μgが目安です。

禁煙・節酒する

●禁煙外来を活用する
市販のニコチンガムを利用するのも◎。

●お酒は量を減らす(妊娠中は禁酒)
ノンアルコール飲料も活用し、休肝日を週に2日設けましょう。

ストレスをためないで！
自分に合った、健康的な
ストレス解消法を見つけ
ましょう。また、質のよい
睡眠も大切です。



健診・がん検診を受けよう

生活習慣病やがんを早期発見・早期治療するために、健診・がん検診は必ず定期的に受診しましょう。

●健診結果は必ず確認を

数値が悪化していないか、要再検査などがないかを確認し、必要に応じて医療機関を受診してください。

●女性は子宮頸がん検診(20歳以上)・乳がん検診(40歳以上)も

血縁者に乳がんの方がいる場合は、25歳ごろから乳がん検診も受けましょう。

プレコンは若い人の健康づくりの基本です

生活習慣改善や、健診の受診、性感染症対策など健康管理全般を行いましょう。また、かかりつけ医を持つと安心です。

こちらもチェック！



▲国立成育医療研究センター
プレコンノート



秋季 会場別健診

(生活習慣病予防健診・一般健診)

全国の公的施設などにおいて、
夏季、秋季、冬季の年3回、会場別健診(生活習慣病予防健診・一般健診)を実施しています。
事業所での巡回健診など、今年度の健診を済まされていない被保険者の方は、この機会に受診してください。

対象

被保険者

申込締切

令和8年10月30日(金) 必着

※申込期間内であっても定員になり次第、申込みを締め切る場合がありますので、お早めにお申込みください。



健診区分	○生活習慣病予防健診…33歳以上の方 ○一般健診…33歳未満の方 (令和9年3月31日までに上記の該当年齢に達していること)
実施期間	11月中旬～12月上旬
申込方法	健康管理委員までお申し出ください。任意継続被保険者の方は当組合総務部保健事業課(TEL 03-5541-1231)まで電話でお申込みください。 *ただし、健診費用の一部負担金が必要です。
受診方法	下記の会場にて実施します。
健診費用	当組合が一括して支払います。
一部負担金	一次健診にかかる一部負担金は、後日当組合から事業所あて(任意継続被保険者の方は本人あて)請求します。なお、「要再検査」と判定された項目の再検査費用は全額当組合が負担します。

秋季会場別健診会場一覧

コード	東京	実施日
101	大田区産業プラザPiO	11/26
102	中目黒GTプラザホール	11/30
103	秋中集会所	11/19・20
104	品川区総合保健センター	11/24
151	中野セントラルパークカンファレンス	11/24
152	練馬産業会館	12/1
153	玉川区民会館	12/7
154	進興会 セラヴィ新橋クリニック	11/20・24・25・26・27・28・30・12/1・2・3・4・7・8・9・10・12
155	進興クリニック アネックス	11/21・12/5
156	進興会 オーバルコート健診クリニック	11/20・24・25・26・27・30・12/1・2・3・4・7・8・9・10
201	ベルサール 西新宿	12/14
202	サンシャインシティ文化会館	12/1
204	城西病院 予防医学本部 健診センター	12/5
251	オリエンタルクリニック	11/20・21・25・27・28・12/3・5・8・10
301	ニューオータニイン東京	11/27
302	品川シーズンテラス健診クリニック 芝浦事務センター別館	12/9
303	EBS303	12/8
403	浅草公会堂	11/26
406	小松川さくらホール	11/30
408	足立区勤労福祉会館	11/27
451	東京イースト21クリニック	11/20・21・24・25・26・27・28・30・12/1・2・3・4・5・7・8・9・10
501	立川商工会議所	11/30・12/8
502	三鷹市公会堂 さんさん館	12/1
503	東京都立多摩産業交流センター 東京たま未来メッセ	11/19・24
504	調布グリーンホール	11/17・12/8
505	プラザ町田	11/16・12/1
506	羽村市産業福祉センター	11/19
507	FOSTERホール(昭島市民会館)	12/3
509	コール田無	11/18
571	板橋区立グリーンホール	12/9
573	東京シティ・エア・ターミナル	11/20
574	墨田区総合体育館(ひがしんアリーナ)	12/10
575	サンパル荒川	11/24
576	赤羽会館	12/1

コード	埼玉	実施日
205	JA共済埼玉ビル	12/4
207	越谷コミュニティセンター	11/25
209	川口緑化センター	11/27
210	川越西文化会館	11/26
211	所沢市民文化センターミュージズ	12/16
572	ふれあいキューブ	12/8
コード	神奈川	実施日
304	鶴見公会堂	12/7
305	川崎市産業振興会館	11/30
351	厚木商工会議所	11/24
352	横須賀商工会議所	11/30
353	神奈川産業振興センター	12/1
354	新横浜3丁目大ホール	12/3
コード	千葉	実施日
308	志津コミュニティセンター	12/21
412	習志野商工会議所	12/1・7
577	千葉市美浜文化ホール	11/30
コード	群馬	実施日
555	高崎商工会議所	12/10
コード	栃木	実施日
556	栃木県青年会館(コンセール)	12/9
コード	宮城	実施日
651	せんだい総合健診クリニック	11/20・24・25・26・27・30・12/1・2・3・4・7・8・9・10
コード	愛知	実施日
701	オリエンタル労働衛生協会	11/20・24・25・26・27・30・12/1・2・3・4・7・8・9・10
コード	大阪	実施日
751	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部 オリエンタル大阪健診センター	11/20・24・25・27・30・12/1・2・4・7・8・9
コード	広島	実施日
801	メディックス広島健診センター	12/8・9・10
802	メディックス広島エキータ健診センター	12/8・9・10
コード	福岡	実施日
851	福岡労働衛生研究所 福岡労働研健診センター	11/20・24・25・26・27・28・30・12/1・2・3・4・5・7・8・9・10
852	福岡労働衛生研究所 天神健診センター	11/20・24・25・26・27・28・30・12/1・2・3・4・5・7・8・9・10
853	福岡労働衛生研究所 健診スクエア博多	11/20・21・24・25・26・27・30・12/1・2・3・4・5・7・8・9・10

10月～12月の インフルエンザ予防接種費用を 補助します

感染予防・症状軽減の
カギはワクチン接種！



当組合では、インフルエンザ予防接種を受けた方を対象に費用の一部を補助しています。補助は「東振協※ 契約医療機関での接種」と「任意の医療機関での接種」の2つの方法で受けることができます。それぞれ実施方法が異なりますので以下よりご確認ください。

※「東振協」とは、一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都における総合健康保険組合の保健施設事業の振興と総合健康保険組合制度の普及・啓発のための事業を行っています。

対象接種期間

令和8年10月1日～12月31日

対象者

接種日当日に当組合の資格を有する被保険者・被扶養者

補助金額

1人1,500円（1人につき1回のみ）

※事業所で集団接種を実施し、一括で補助金申請している場合があります。個人で予約されるときは事前に担当者にご確認ください。

請求手続不要で
おすすめ！

東振協契約医療機関での接種

- 1 東振協ホームページより希望する医療機関を選び、電話等で予約する。
※予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」とお伝えください。

- 2 東振協ホームページより「利用券」を1人につき1枚印刷する。

- 3 「利用券」を持参のうえ接種し、補助金1,500円を差し引いた金額を窓口で支払う。
後日、事業所への領収書等の提出は不要です！

①②の医療機関一覧と利用券の印刷は東振協ホームページをご利用ください。

<https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>

東振協 インフルエンザ 検索



※当組合の保険者番号は「06133532」です。

任意の
医療機関での
接種

①任意の医療機関で接種する。

自己負担2,500円以上の接種費用に限り補助の対象となります。自治体（市町村等）で費用補助を受けている場合や2回法を実施した場合でも、合算した合計が2,500円を超えていれば対象となります。

②接種後、領収書（原本）を事業所の担当者へ提出する。

③事業所より当組合へ一括請求する。

④当組合より事業所へ一括支給する。

個別の補助申請は受け付けておりませんのでご注意ください。

インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年に流行するワクチンの接種が必要です。
感染・重症化予防のために、毎年受けていただくことをおすすめします。

ご不明な点がございましたら事業所の健康管理委員または当組合（TEL 03-5541-1231）までご連絡をお願いします。

令和8年8月から 高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。令和8年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

- ①近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ



- ②長期にわたって治療を受けている人に配慮

- ・多数回該当の金額は据え置き
- ・多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設



※多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分 (標準報酬月額)	改定前
	月額上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>

改定後		新設
月額上限	年間上限	
270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円	
179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円	
85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円	
61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円※	
36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円	

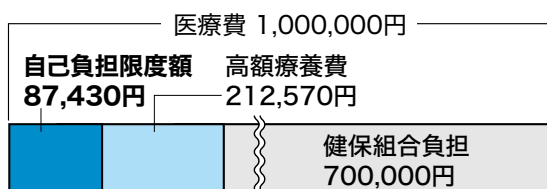
※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります(令和9年8月以降に払い戻し)。

ひと月あたり、どのくらい負担が増えた？ 高額療養費のしくみ

標準報酬月額30万円の人が1か月に100万円の医療費がかかった場合



改定前



【自己負担限度額】

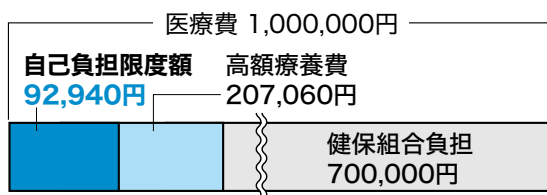
80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円

【高額療養費】

300,000円-87,430円=212,570円

月額上限
約8.7万円

改定後



【自己負担限度額】

85,800円+(1,000,000円-286,000円)×1%=92,940円

【高額療養費】

300,000円-92,940円=207,060円

月額上限
約9.3万円

5,510円
の負担増

- ・暦月ごとの計算(月の1日から月末まで)となります。
- ・同じ医療機関ごとに計算します。ただし、同じ医療機関でも入院、通院は別計算です。
- ・入院したときの食事代や差額ベッド代など、保険診療以外のものは対象外です。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

「フロントランジ」

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ち、両手は腰におきます。
- ②息を吐きながら左足を前に踏み出して、太ももが床と平行になる位置まで腰を落とします(難しい場合は無理のない高さまで)。
- ③床を蹴って元の姿勢に戻ったら、続けて反対の足も同様にいきます。
- ④左右交互に10回ずつ(合計20回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

片足を前に出して腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット

1



膝とつま先の向きが同じになるようにまっすぐ踏み出します

2



膝はつま先よりも前に出ないようにしましょう

どんな効果
がある?

フロントランジは、太ももの大腿四頭筋やハムストリングス、お尻の大臀筋を中心に下半身をバランスよく鍛えることができます。体幹の強化や姿勢の改善のほか、ヒップアップや足の引き締めにも効果が期待できます。大きな筋肉を広く鍛えられるため、基礎代謝が上がり、痩せやすい身体づくりにもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

動画も
CHECK! /



ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。
からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。
作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

*
*
*

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府 靖子

●撮影●
今別府 紘行

れんこんと豚肉の ガリバタ炒め

ヘルシーな豚ヒレ肉に
ガーリックバターのコク
をプラス! 食欲をそそる
秋のご馳走レシピです



詳しい作り方は
こちら!

材料(2人分)

豚ヒレ肉 …………… 200g
酒 …………… 小さじ2
片栗粉 …………… 小さじ2
れんこん …………… 150g
しめじ …………… 1/2袋(50g)
まいたけ …………… 1/2袋(50g)
にんにく(チューブでも可) … 1かけ
A 〔バター …………… 15g
しょうゆ …………… 大さじ1
塩、こしょう …………… 各少々
サラダ油 …………… 小さじ1
小ねぎ …………… 適宜

作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。しめじとまいたけは石づきを取ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚ヒレ肉は繊維を断つようにそぎ切りにし、酒をもみ込んで、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の豚ヒレ肉を入れて焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
- ④ フライパンに、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたられんこんを加えて、やや火を強めて3〜4分焼き色がつくまで炒める。しめじとまいたけを加えてさらに2分ほど炒める。
- ⑤ ③の豚ヒレ肉を戻し入れ、全体的に火が通るように炒めたらAを加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り付けてお好みで刻んだ小ねぎを散らす。

1人分 ●カロリー: 275kcal
●塩分: 1.8g

健康企業宣言に取り組む事業所が増えていきます!

健康企業宣言とは?

企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、健康優良企業であることを証明するStep1「銀の認定」、Step2「金の認定」を目指す取り組みです。まずは、職場の健康づくりの環境を整える第一歩として「銀の認定」取得を目指しましょう。

■現在宣言中の加入事業所一覧

金の認定	インターワイヤード株式会社	令和3年9月～取得
銀の認定	インターワイヤード株式会社	令和2年7月～取得
	東日本電線工業健康保険組合	令和2年5月～取得
	赤司製線株式会社	令和2年10月～取得
	平河ヒューテック株式会社	令和7年4月～取得 (Step2宣言中)
	平河ヒューテック株式会社新潟工場	令和7年4月～取得
	平河ヒューテック株式会社桃生工場	令和7年4月～取得
	平河ヒューテック株式会社福島工場	令和7年4月～取得
Step1宣言中	NEW! 平河ヒューテック株式会社古河工場	令和7年4月～取得
	NEW! フジクラ電装株式会社	令和8年2月～取得
	杉田電線株式会社	令和元年7月～
	NEW! 東京電線工業株式会社	令和8年2月～
	NEW! 川崎電線株式会社	令和8年7月～
	NEW! 三映電子工業株式会社	令和8年7月～



費用は無料!

「健康企業宣言」の対象は、東京都内の健康保険組合・国民健康保険組合、全国健康保険協会東京支部に加入の事業所。参加方法などの詳細については、健保連東京連合会HPをご覧ください。



第56回ボウリング大会を開催します!

東日本電線工業協同組合との共催によるボウリング大会を開催いたします。

日 時	令和8年11月7日(土) 午前9時30分集合
場 所	品川プリンスホテルボウリングセンター (東京都港区高輪4-10-30)
最 寄 駅	JR・京急線「品川」駅高輪口より 徒歩5分



禁煙プログラム達成者表彰

ご報告

1名達成!

当組合の被保険者で株式会社特電の武田靖様が、令和8年度禁煙プログラムを無事に達成されましたので、当組合宮坂理事長より表彰状を贈呈させていただきました。おめでとうございます。

当組合では、禁煙プログラムの達成者への費用補助を行っております。詳しい内容は当組合総務部保健事業課までお問い合わせください。

新しい標準報酬月額が決定しました

算定基礎届および月額変更届の届出により、健康保険料、介護保険料および保険給付の算出の基礎となる新しい標準報酬月額が決定しました。

標準報酬月額は9月分から、また、昇給等で月額変更該当した方は昇給等のあった月の4か月目から、保険料が変更となります。

算定基礎届等の届出につきましては、事業主並びに健康管理委員の方々のご協力により、多数の事業所が電子媒体にてご提出いただき、事務処理もスムーズに終了いたしました。ありがとうございました。

令和8年度 健康家族表彰

～479名に記念品を贈呈しました～

令和7年3月から令和8年2月までの1年間に、一度も医療機関にかかることなく、健康に過ごされた世帯に記念品を贈呈しました。

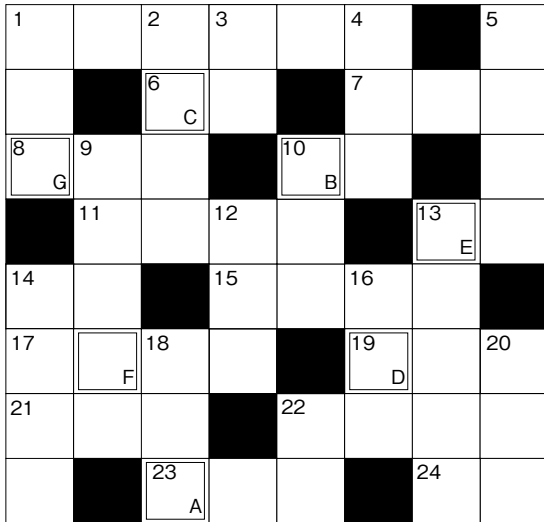
これからご家族や職場のみなさんとともに、健康づくりについての意識を共有していただき、健やかな日々を送られますよう祈念いたします。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



時代を巡る

ときめき
レトロ旅

山形 銀山温泉

大正レトロが息づく温泉街

尾花沢市
山形県

古くから鉱山で働く人々の疲れをいやす湯治場として愛されていた銀山温泉。ガス灯と洋風の木造建築の宿が立ち並ぶ大正ロマンあふれる温泉街は、古き良き時代の流れを感じさせてくれます。

レトロ旅MAP

所要時間

約1時間半
(見学時間等を含む)

JR奥羽本線大石田駅からバスで約40分。「銀山温泉」バス停から白金橋までは徒歩5分

和楽足湯

大正レトロな街並みを楽しみながらのんびりひと休み。熱めのお湯が疲れをいやします。

酒茶房クリエ

木のぬくもりあふれるレトロな空間で自家製ココアでほっこり体を温めて。



Start

Goal

白金橋

高遠森

銀山川



白金橋

温泉街の入り口にある橋からガス灯と木造旅館をながめながら出発!

伊豆の華

築140年の古民家を改築したそば屋の店内で尾花沢産のそば粉を使ったそばなどが楽しめます。



メイン写真はココ



能登屋旅館

国の登録有形文化財に指定された趣のある旅館は、まさに映画の中に入り込んだよう。

伊豆こけし工房

有名ドラマ「おしん」に登場した銀山こけしが作られた工房。



白銀の滝

温泉街から徒歩5分。22mの高さからダイナミックに流れ落ちる滝でリフレッシュ!

※冬季は雪のため閉鎖されます。



冬の銀山温泉

雪が降り積もる中、ガス灯に照らされた温泉街は幻想的。ロマンチックな気分が味わえます。



こちらもおすすめ!