

# けんぽニュース

K E N P O N E W S

'26 / 春  
No.161

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：「武甲山と花畑」〈埼玉県〉（提供=アマナ）

## =目次=

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ◎再任のご挨拶・組合会議員の改選……………2  | ◎けんぽクイズ……………11           |
| ◎「子ども・子育て支援金制度」が始まります…3 | ◎つよい子になるぞ!!キャンペーン……………12 |
| ◎令和8年度予算のお知らせ……………4・5   | ◎スマホde東海道五十三次 ウォークラリー…13 |
| ◎保健事業のご案内・公告……………6・7    | ◎令和8年度 各種健診実施のお知らせ……14   |
| ◎ご当地健康レシピ……………8・9       | ◎各種健診項目一覧表……………15        |
| ◎被扶養者の認定基準が変わります……………10 | ◎契約医療機関一覧表……………16        |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# 再任のご挨拶



理事長 松山能久

陽春の候、被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、日頃より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私は、この度、役員改選において当健康保険組合の理事長に再任されましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

さて、我が国の医療保険制度を取り巻く環境は、少子高齢化の一層の進展、医療技術の高度化、さらには物価上昇や働き方の多様化などにより、大きな転換期を迎えております。医療費は年々増加傾向にあり、現役世代の負担のあり方や制度の持続可能性が重要な課題となっております。

また、近年は健康に対する意識がこれまで以上に高まり、予防医療や健康づくりの重要性が広く認識される一方で、生活習慣病の増加やメンタルヘルスへの対応など、新たな課題も顕在化しております。

こうした状況の中で、健康保険組合の役割は、単なる医療費の給付にとどまらず、組合員一人ひとりの健康維持・増進を支えることにあります。当組合におきましても、特定健診・特定保健指導の充実、データヘルスの推進、さらに健康意識の向上につながる各種事業に積極的に取り組んでまいります。

加えて、デジタル化の進展に伴い、医療・保険分野においても効率化と利便性向上が求められております。オンライン資格確認や各種手続きの簡素化など、時代に即したサービスの提供にも努めてまいります。

今後とも、健全で持続可能な運営を基本としつつ、組合員の皆さまにとって「安心」と「信頼」を実感いただける組合であり続けるよう、役職員一同、全力で取り組んでまいります。

結びに、組合員ならびに事業主の皆さまの一層のご理解とご協力をお願い申し上げ、再任のご挨拶とさせていただきます。

## 組合会議員の改選により新しい議員がきました

当組合の組合会議員の任期満了に伴う改選が行なわれ、新しい理事・議員が選出されました。理事長には松山能久氏が再選され、常務理事には近藤清子氏が指名されました。今後三年間よろしくお願いします。

(順不同)

選定議員			互選議員		
役職名	氏名	事業所名	役職名	氏名	事業所名
理事長	松山能久	港木材(株)	理事	中川勝弘	中川木材産業(株)
理事	中村暢秀	(株)紅中	理事	御前正弘	朝日ウッドテック(株)
理事	浦本雅史	浦本木材(株)	理事	小更光平	大阪港木材倉庫(株)
理事	松尾恭伸	(株)丸五木材	理事	久我洋一	(株)久我
理事	大地庸元	(株)大五	理事	佐藤朋子	(株)岡本銘木店
理事	近藤清子	大阪府木材健康保険組合	理事	空保茂明	(株)大和木材商会
監事	伊藤正雄	(株)大阪木材相互市場	監事	稲井将作	(株)関西木材市場
議員	三宅英隆	一般社団法人大阪府木材連合会	議員	浅野敏行	(株)アサノ
議員	石本勝範	マルコマ(株)	議員	北村裕三	北恵(株)
議員	塩野孝	大阪銘木(協)	議員	田中康則	越井木材工業(株)
議員	細尾政文	ナカザワ建販(株)	議員	植田和哉	大阪木材仲買(協)
議員	奈良明生	大阪木材市場(株)	議員	清水昌尚	村上木材(株)
議員	福本桂太	(株)四ツ橋	議員	池内亮	久我市売木材(株)
議員	稲川雄一	協和産業(株)	議員	上川淳也	(株)ダイコク

# 「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年度から

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を  
していただくこととなります



## 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

### 子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

#### ① 児童手当の拡充

令和6年  
10月から

所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額



#### ② 妊婦のための支援給付

令和7年  
4月から

妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度



#### ③ こども誰でも通園制度

令和8年  
4月から

生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度



#### ④ 育休中の給付拡充

令和7年  
4月から

両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度



#### ⑤ 時短勤務時の収入減少を補填

令和7年  
4月から

2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度



#### ⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除

令和8年  
10月から

自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度



## 健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



# 令和8(2026)年度 予算のお知らせ



大阪府木材健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月24日開催の第141回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和8年度の予算総額は、24億7,940万5千円となり、経常収支では、3,279万5千円の赤字となりました。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額増加により、保険料収入が昨年度より5,900万円増の24億3,560万9千円となりました。

しかしながら、支出面では、保険給付費の高止まりが続き、13億3,331万2千円となったほか、団塊の世代がすべて後期高齢者となったことに伴い、高齢者医療への拠出金が増加し、前年度予算比911万6千円増の10億1,426万9千円となりました。

その結果、高齢者医療への拠出金と保険給付費が増加していることから赤字予算を計上することとなりました。

なお、高齢者医療への拠出金は、保険料収入の41.94%を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。

さらに、医療技術の進歩により高額な治療や薬剤が増加し、保険給付費も増加傾向にあります。健保財政は予断を許さない状況にあります。

## 高齢者医療への拠出金が 財政を圧迫 より効果的な保健事業で 重症化予防に努めます

このような中、令和8年度の診療報酬改定と医療保険制度改革が進められています。高額療養費制度では所得に応じた負担の見直しや年間上限額の新設が盛り込まれ、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることが期待されます。

本年度から、子ども・子育て支援金制度が開始されます。児童手当の拡充や育児支援の財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料として位置づけられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付しますが、健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解いただけますようお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開し、皆さまの疾病予防・重症化予防に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組んでいただくほか、医療費の節減につながる取り組みにも引き続き協力いただきますようお願いいたします。

### 予算のPoint

#### ●一般保険料率は、据え置き

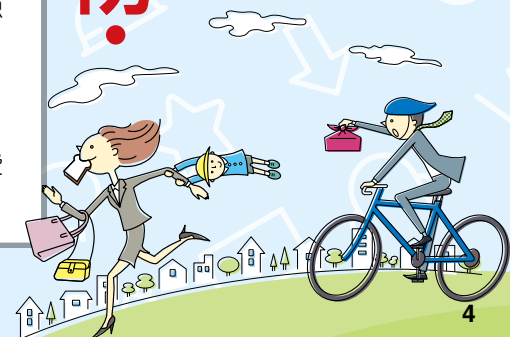
一般保険料率、については据え置きます。  
しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

#### ●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、10億1,426万9千円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の41.94%を占め、依然として健保財政を圧迫しています。

#### ●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

保険給付費は、13億3,331万2千円となり、保険料収入の55.14%を占めています。  
そのため、各種健診、保健指導などの疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。





# 令和8(2026)年度 収入支出予算概要

## 収入(千円)

保険料	2,435,609
基本保険料	1,421,359
特定保険料	1,014,250
国庫負担金	919
調整保険料	31,462
繰入金	110,001
国庫補助金収入	587
出産育児交付金	2,090
財政調整事業交付金	13,001
雑収入	7,410
合計	2,601,079
経常収入合計	2,446,610

## 健康保険分

## 支出(千円)

事務費	50,056
保険給付費	1,333,312
納付金	1,014,269
前期高齢者納付金	464,152
後期高齢者支援金	550,114
その他	3
保健事業費	77,536
財政調整事業拠出金	31,462
連合会費	1,403
積立金	2,377
雑支出	455
子ども勘定繰入	100
予備費	90,109
合計	2,601,079
経常支出合計	2,479,405

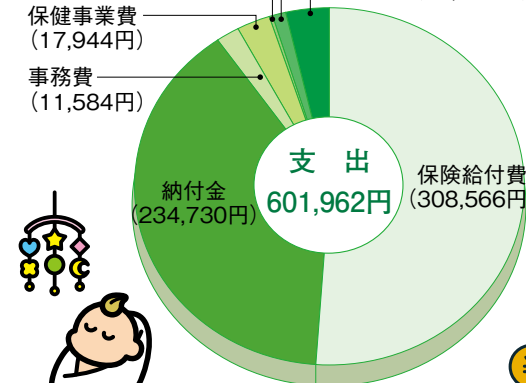
経常収支差引額 ▲ 32,795千円

## 被保険者1人当たりで見ると

国庫負担金(212円) 出産育児交付金(484円)  
 調整保険料(7,281円) 繰入金(25,457円)  
 国庫補助金収入(136円) 財政調整事業交付金(3,009円)  
 雑収入(1,715円)



積立金(550円) 財政調整事業拠出金(7,281円)  
 保健事業費(17,944円) その他(20,982円)  
 事務費(11,584円)



## 予算編成の基礎となった数字

	8年度	7年度
●被保険者数	4,321人	4,300人
男	3,263人	3,278人
女	1,058人	1,022人
●平均年齢	44.53歳	44.41歳
●被扶養者数	3,598人	3,657人
男	1,230人	1,240人
女	2,368人	2,417人
●前期高齢者加入率	0.045人	0.043人
●前期高齢者数	352人	342人
●前期高齢者1人当り給付費	432,874円	475,370円
●平均標準報酬月額	388,619円	378,574円
男	421,793円	409,753円
女	286,336円	278,519円
●総標準賞与額(年間合計)	4,038,454千円	4,047,667千円
●健康保険料率	102%	102%
●介護保険料率	16%	18%

## 介護保険分

収入 支出 (千円)

科目	予算額	科目	予算額
介護保険料	248,803	介護納付金	254,151
繰越金	10,000	積立金他	21,808
繰入金	20,000	予備費	3,000
雑収入他	156		
合計	278,959	合計	278,959

## 子ども・子育て支援金分

収入 支出 (千円)

科目	予算額	科目	予算額
子ども子育て支援金収入	55,718	子ども子育て支援納付金	48,551
雑収入他	103	予備費他	7,270
合計	55,821	合計	55,821

# 令和8年度 保健事業の「ご案内」

当組合では、被保険者とその家族の皆さまの健康の保持・増進のために今年度も次のような保健事業を実施します。

病気の予防、健康づくりのために積極的に「ご活用ください」。

## ① 保健指導宣伝

- 機関誌「けんぽニュース」の発行 年3回
- 「年間医療費通知」の配付 2月
- 「ジェネリック医薬品差額通知」の配付 10月

## ② 疾病予防

- 生活習慣病健診(35歳以上の本人) 4月～11月
- 人間ドック(40歳以上の本人) 4月～11月
- 婦人健診(35歳以上の本人・家族) 4月～11月
- 節目健診(40歳50歳本人) 4月～11月
- 華年ドック(60歳の本人) 4月～11月
- 特定健診(40歳以上の家族) 4月～11月
- 特定保健指導(40歳以上の該当者) 毎月
- 保健師による健康相談指導 毎月
- 高齢者訪問健康相談 毎月
- ファミリー電話健康相談 毎月
- 家庭常備薬の斡旋 年2回

## ③ 体育奨励

- インフルエンザ予防接種費用補助 10月～1月
- 全国巡回婦人健診 4月～11月
- つよい子になるぞキャンペーン 12月～1月
- ゆがみ改善チエック&エクササイズ 毎月
- 歯科・口腔健診 4月～11月
- 健保連契約アイススケート・プール場利用券の斡旋 7月～8月
- 関西サイクルスポーツセンター利用券の斡旋 毎月
- スポーツクラブルネサンス 毎月
- ウォーキングイベント(アプリ利用) 年1回



## 「被扶養者確認調書」の提出にご協力ありがとうございました

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、「被扶養者確認調書」のご提出にご協力をいただき誠にありがとうございました。  
お陰をもちまして処理を完了することが出来ました。  
なお、4月以降に就職等の理由により被扶養者様に異動がある場合は「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いいたします。



## 一般保険料率等の改定について（お知らせ）

大阪府木材健康保険組合

一般保険料率の設定が『事業所にお勤めの方は令和8年3月分保険料』から、『任意継続被保険者の方は令和8年4月分保険料』から、下表のとおり変更いたします。

※健康保険料率の変更はございません。

※介護保険料率は16/1000に変更いたします。

※子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料より徴収されます。

### 【変更前】

保 険 料 率				【負 担 割 合】	
健康保険料	102 / 1000	基本保険料率	58.13 / 1000	事業主	51 / 1000
		特定保険料率	42.62 / 1000	被保険者	51 / 1000
		調整保険料率	1.25 / 1000		
介護保険 (40~65歳未満の 被保険者)	18 / 1000			事業主	9 / 1000
				被保険者	9 / 1000

### 【変更後】

保 険 料 率				【負 担 割 合】	
健康保険料	102 / 1000	基本保険料率	58.77 / 1000	事業主	51 / 1000
		特定保険料率	41.93 / 1000	被保険者	51 / 1000
		調整保険料率	1.30 / 1000		
介護保険 (40~65歳未満の 被保険者)	16 / 1000			事業主	8 / 1000
				被保険者	8 / 1000
子ども・ 子育て 支援金	2.30 / 1000			事業主	1.15 / 1000
				被保険者	1.15 / 1000

○基本保険料……当健康保険組合加入者の医療給付等に充てる保険料

○特定保険料……高齢者の医療を支える費用に充てる保険料

○調整保険料……全国の健康保険組合間の共同事業に充てる保険料

※介護保険2号被保険者（40～65歳未満）以外の被保険者は、健康保険料と子ども・子育て支援金のみとなります。

### 任意継続被保険者の標準報酬 (前年度と変更はありません)

### 令和8年度の標準報酬

標準報酬月額 380,000円  
標準報酬日額 12,670円

任意継続被保険者の保険料や傷病手当金などの計算の基礎となる標準報酬は、毎年9月30日現在の全被保険者の平均をもとに決定されることになっていますが、令和8年度の標準報酬月額は、令和8年4月から令和9年3月31日までの間適用されます。

なお、この標準報酬月額は、退職時380,000円を超えていた方に適用されるものであり、380,000円以下の方は退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

さけのピカタ

Side

春キャベツの豆乳みそスープ

Main

# さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g  
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

## 作り方

🕒調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。



## 作り方

🕒調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

## 塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



## 材料(2人分)

- 生ざけ…………… 2切れ(200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ(乾燥)…………… 適宜

健康食材

# 生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。その他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるとされています。



Side

# 春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g  
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

## 塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかが満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくともコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

## 材料(2人分)

- キャベツ…………… 1枚
- たまねぎ…………… 1/4個
- にんじん…………… 1/5本
- 豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL)
- 和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ1

健康食材

# キャベツ

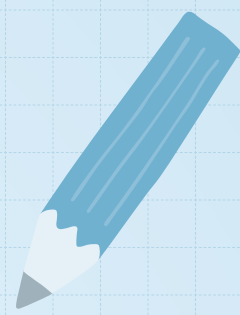
キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



新ルールが  
始まります

# 被扶養者の認定基準が 変わります

健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たすことが必要ですが、  
年収についての認定基準に2つの変更点があります。



令和8年  
4月1日より

## 被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わります

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当  
などから見込まれる年収によって判定されます。  
労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、  
原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の被扶養者の方  
※年金や失業給付金など給与収入以外の収入のある方は対象外となります。



従来

【判定方法】

過去や現在の収入、または  
将来の収入見込みなど  
から、今後年間の収入  
見込みを判定

【提出書類】

収入証明書や  
課税(非課税)証明書など

令和8年4月1日以降

【判定方法】

労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる  
書類の記載内容から見込まれる年収によって判定

【提出書類】

- 労働契約内容が確認できる書類  
(労働条件通知書や雇用契約書など)
- 認定対象者の「給与収入のみである」旨の申立書



被扶養者の認定後、当初見  
込んでいなかった臨時収入  
により、結果的に年収が基  
準額を超えてしまった場合  
でも、社会通念上妥当であ  
る範囲にとどまる場合は、被  
扶養者の認定が取り消され  
ることはありません。

※労働契約内容が確認できる書類がない場合は、従来の方により年収を判定することとなります。

令和7年  
10月1日より

## 19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定の際の年収要件が 変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げと  
なりました。

対象者

**19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)**。  
学生・学生以外のどちらも対象となります。



対象となるご家族を被扶養  
者にするときは、「被扶養者  
(異動)届」に必要な事項を記  
入し、必要な書類を添えて、  
**速やかに**事業所経由で当健  
保組合へ提出してください。  
※当健保組合による認定が  
必要となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。  
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、  
誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定 対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満				130万円未満

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetsu/2025/202508/0819.html>

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やかに**事業所を経由して当健保組合へ提出してください。

# けんぽクイズ



クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を答えてください。

## タテのカギ

- ②首や肩や背中にかけて広がっている筋肉
- ③榊生から約60年。ママは日本人、パパはフランス人。名字は香山。——ちゃん人形
- ④「——ネック」とは、首の骨がまっすぐなまま固定されてしまうこと。頭の重さを負担なく支えるために、首の骨はゆるやかにカーブを描いている状態が望ましいとか
- ⑤もとはインドの王子様。仏教の開祖。誕生日の4月8日には「灌仏会（かんぶつえ）」と呼ばれる花まつりが行われる
- ⑨「幕末」の始まりとも言われる出来事。ペリー——は1853年（嘉永6年）
- ⑩グルテンアレルギーのある人は特になじみがあるかも。小麦粉のかわりとして便利に使える食材
- ⑪白浜、別府と並ぶ温泉地。この地にある横穴式源泉の「走り湯」は日本三大古泉の一つで、源頼朝も湯に浸かったと伝わる
- ⑬首の後ろのこと
- ⑮水道がない時代はここから水をくみ上げていた。お化けが出る？会話が行われる？

1	2			3	4	
			5			
6					7	
			8	9		
10		11		12		13
14			15			
		16				

## ヨコのカギ

- ①菜の花や月は東に日は西に。春の海ひねもすのたりのたりかな。作者は与謝——
- ③指は「フィンガ」、手は「ハンド」。では、手首は？
- ⑤無視すること。語源は花札
- ⑥βカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富な緑黄色野菜
- ⑦——睡眠。この状態のとき、脳は活動していると考えられている
- ⑧詰襟の学生服。襟の内側に付けるアイテムを何と言う？
- ⑩和名は「ほうき草」。丸い形が特徴的。秋田名物のとんぶりはこの植物の実。ぷりぷりした食感から「畑のキャビア」と呼ばれる
- ⑫日本最大の淡水魚。大型の固体なら体長が1mを超えることも
- ⑭ピリ辛でごはんが進む。博多土産の定番と言えば？
- ⑯キタとミナミの約4Km。大阪の大動脈

答

□	□	□	□
A	B	C	D

いつも、「けんぽクイズ」に多数のご応募とともに貴重なご意見・ご感想をいただき、誠にありがとうございます。皆さまの声を反映した「けんぽニュース」となるよう、これからも努めてまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

## 〈応募方法〉

「けんぽクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険の記号番号、「けんぽニュース」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAXにてご応募下さい。

- 応募資格 健保組合の被保険者(1名1枚)に限ります。
- 賞品 正解者の中から抽選により、賞品(クオカード2000円)をプレゼントいたします。
- 締め切り 5月29日(当日の消印有効)
- 送り先 (ハガキ)〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号  
大阪府木材健康保険組合  
(FAX)06-6541-1468

正解は次号(No.162)に掲載いたします。

## けんぽクイズ

こたえ \_\_\_\_\_  
 住所 \_\_\_\_\_  
 氏名 \_\_\_\_\_  
 電話番号 \_\_\_\_\_  
 事業所名 \_\_\_\_\_  
 健康保険の記号番号 \_\_\_\_\_  
 ご意見・ご感想 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## けんぽニュース

(26/新年号)

の解答

キンエン

1	ラ	2	ハ	3	イ	4	ガ	ス
5	マ	グ	ネ	シ	6	ウ	ム	
	ー	7	ツ	バ	キ	8	バ	
9	ズ	10	イ	キ	11	ヨ	12	コ
	ワ	13	シ	エ	14	リ	フ	
14	コ	15	ソ	メ	16	ア	ラ	
17	チ	ヤ	リ	ン	コ		イ	

## クイズ当選者発表

正解者の中から厳正抽選の結果、次の方が当選されましたので、発表いたします。

### 当選者 (敬称略)

株式会社 アサノ	松本 彩香	協和産業 株式会社	松永 佳代
株式会社 紅中	亀山 和之	ナカザワークス 株式会社	向井 静栄
北恵 株式会社	富永 達朗		

◎前回は応募者数52名 うち正解者数52名

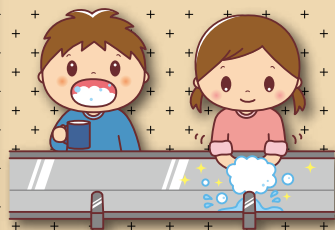
# 子ども・子育て支援の一環として、 「令和7年度つよい子になるぞ!! キャンペーン」を実施しました

4歳～8歳のお子様を対象に、健康な体づくりをする生活習慣を身に着けるため、「毎日手洗い・うがい・歯磨き、毎日野菜を食べる」を目標にかけ、かぜ・むし歯予防、健康増進に取り組んでいただきました。

ご参加いただいた皆様からたくさんのご感想をいただきましたので、一部をご紹介します。



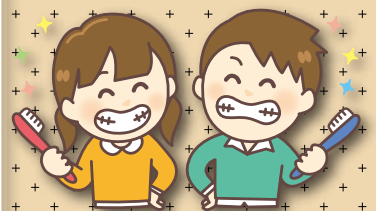
- シールがあるというだけで積極的に実行する様子を見るのが面白くおもいます。他にも横展開できないか、考えてみたいと思います。ありがとうございました。



- 毎年12月の時期になると頑張っ  
て取り組んでいます。今年の冬は  
風邪をひかず過ごせているので  
予防になっているかと思います!



- 子供は毎年、楽しみにこの企  
画をしています。シールを貼る  
ために、今回は野菜をたくさん  
入れてほしい等、がんばって  
2ヶ月過ごしていました。



- キャンペーンのおかげ様でイン  
フルエンザ、かかりませんでした!  
又、野菜全部食べな  
きゃ!!手洗った?など姉妹で  
声掛け合い、シール貼りを楽し  
んでいました!ありがとうございます!!まだ寒い日が続きます  
が引き続き習慣を続け、元気  
でいてほしいと思います!!



- 今年は「やさいを食べよう」があ  
り、最初、子どもたちもがんばっ  
て食べてましたが、途中でペースが  
落ちましたが、最後までできまし  
た。シールが大好きで・・・余った  
シールはシール帳に貼ってまし  
た。ありがとうございました。

「つよい子になるぞ!!キャンペーン」を通じて、お子様だけでなく家族全員で健康家族を作っ  
ていきたいと思ひます。

1 チーム3人以上!  
チームで参加する



スマホde

393名  
64チームの方に  
ご参加いただき  
ました!

# 東海道五十三次

## ウォークラリーを実施しました!!

令和7年度の健保連補助事業として、  
どこかに集まって一緒に歩くのではなく、  
アプリを活用してのウォーキングイベントを開催しました。

### .....ウォークラリー結果発表.....

団体  
1位

(株)鯉丸セントラル工場

総歩数 746,128歩 | チーム1日平均 26,647歩



団体  
2位

(株)アラセ

総歩数 685,762歩 | チーム1日平均 24,492歩



団体  
1万歩賞

(株)鯉丸本社

総歩数 275,148歩 | チーム1日平均 9,827歩  
(チーム17位)

団体  
8千歩賞

朝日ウッドテック チームぐっち

総歩数 224,773歩 | チーム1日平均 8,028歩  
(チーム33位)

個人  
優勝

(株)アラセ 松田 廣明さん(ニックネーム:ちい)

総歩数 1,598,013歩 | 個人1日平均 54,889歩

普段から、仕事で毎日平均2~3万歩、多い時は4万歩近く歩いています。ウォークラリーの時は、休憩中、おにぎりを食べながら歩いて歩数UPしたりしていました(笑)

動くことで、ちゃんとカロリー消費できるので、おいしくご飯が食べられるのがいいですね。

土日は近くに孫がいるので一緒に遊んだり、犬の散歩に付き合ったりしています。ラリー中は、それ以外も時間がある時は、少し歩数稼ぎにと外に歩きに行っていました。抜かされると少し意識して歩いたりしていたかなあ。

そこまで無理もしていませんでした。ただ、じっともしていませんでした。



# 令和8年度 各種健康診断実施のお知らせ

当組合では、皆さまの健康増進と生活習慣病の予防を目的に、各種健康診断を実施しています。平成3年以前生まれの当組合加入者は、ご自身の健康管理のため、年1回必ず健康診断を受けてください。

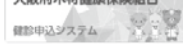
**健診申込締め切り**

**令和8年6月30日**

**健診実施期間**

**令和8年4月～11月末まで**

**申込方法**

大阪府木材健康保険組合のホームページ  から申込ができます。もしくは、保健事業、各種健診から申込用紙をダウンロードして、当組合にFAXか郵送してください。特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。直接、当組合にお電話ください。



注意) 年度内に当組合の健診を2度受けた方、資格喪失後に健診を受けられた方は、健診費用を全額負担していただきますので、ご注意ください。

	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診	人間ドック	特定健診
対象者	被保険者	被保険者 被扶養者	被保険者	被保険者	被扶養者
対象年齢	35歳以上(平成3年以前)		40歳(昭和61年生れ) 50歳(昭和51年生れ)	40歳以上 (昭和61年生れ)	(令和9年3月31日に) 40歳以上
自己負担金額	5,500円	7,700円	5,500円	27,500円	無料
支払い方法	健診当日、窓口でお支払いください				なし
実施期間	令和8年11月30日まで				年内12月末日まで
申し込み期間	令和8年6月30日まで				同上
申し込み方法	ご希望の契約医療機関に「大阪府木材健康保険組合の〇〇健診と言って、先に仮予約をしたうえで当組合に必ず申込書をご送付ください。(申込用紙は当組合ホームページからダウンロードできます。)				直接、健康保険組合にお電話ください。受診券をご自宅に送付します

生活習慣病健診・婦人健診・人間ドック（節目健診）は安全衛生法法定健診項目を含んでいます。

特定健診は、かかりつけ医などでも受けられる健診です（会社の法定健診項目は満たしていません）

検査項目	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診	人間ドック	特定健診
問診	○	○	○	○	○
身体計測	○	○	○	○	○
腹囲	○	○	○	○	○
肥満度（BMI）	○	○	○	○	○
視力・聴力	○	○	○	○	
血圧	○	○	○	○	○
検尿	○	○	○	○	○
肝機能	○	○	○	○	○
血中脂質	○	○	○	○	○
糖代謝	○	○	○	○	○
腎機能	○※	○※	○	○	■
尿酸	○※	○※	○	○	
貧血	○	○	○	○	■
心電図	○	○	○	○	■
胸部レントゲン	○	○	○	○	
胃部レントゲン	○	○			
上部消化管レントゲン			○	○	
ピロリ菌抗体			□		
便潜血	○	○	○	○	
眼底	○	○	○	○	■
眼圧			○	○	
呼吸器機能			○	○	
腹部超音波			○	○	
子宮頸がん検査		○			
乳房超音波		△			
マンモグラフィー		△			
診察	○	○	○	○	
結果説明・保健指導			○	○	
窓口負担	5,500円	7,700円 (一部9,900円)	5,500円	27,500円	0円
備考	※ 一部医療機関によっては実施していないところがあります。 △ どちらか一方の選択になります		□ 希望者のみ		■ 診察によって医師が必要（基準該当）と認めた場合実施

特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。 直接、当組合にお電話ください。

## 契約医療機関一覧表 ※印は新規契約機関

医療機関番号	健診機関名称	所在地	電話番号	人間ドック	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診
1	医療法人福慈会福慈クリニック	大阪市中央区南船場2-1-3フェニックス南船場3階	06-4963-3205	○	○	○	
2	医療法人翔永会飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11心齋橋フロントビル	06-6243-5401	○	○	○	
3	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	大阪市中央区難波2丁目2番3号御堂筋グランドビル7階	06-6213-7230	○			○
4	日本予防医学協会 ウェルビーイング大阪堂島	大阪市北区堂島浜1-1-27大阪堂島浜タワー3F	06-6362-9063	○			○
5	新長堀診療所	大阪市中央区島之内1丁目11番18号	06-6251-0501	○	○	○	
6	アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4ホテルニューオータニ大阪4階	06-6949-0305	○			
7	医療法人朋愛会淀屋橋健診プラザ	大阪市中央区伏見町4-1-1明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770	○	○	○	
8	社会医療法人きつこう会 多根クリニック	大阪市港区弁天1丁目2番大阪ベイトワーベイトワーイースト6階	06-6577-1881	○	○	○	○
9	船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	○	○	○	○
10	医療法人敬節会西中島クリニック	大阪市淀川区西中島3-2-11	06-6301-5586	○	○	○	
12	聖授会フェスティバルタワー・クリニック	大阪市北区中之島2-3-18中之島フェスティバルタワー15階	06-6226-1325	○	○	○	
13	医療法人健昌会福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2丁目12番16号	06-6441-6848		○	○	
※13	医療法人大阪健昌会 うめだ健診プラザ	大阪市北区大深町2-2PURAIME GATE UMEDA2~4階	06-6373-7000	○	○	○	○
14	大阪警察病院付属人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15番15号	06-6775-3131	○	○	○	○
16	(公財) 日本生命済生会総合健診クリニック	大阪市西区江之子島2丁目1番54号	06-6443-3419		○	○	○
17	医療法人敬節会敬節クリニック	枚方市岡東町12-3-402	072-804-5533	○	○	○	
※18	社会医療法人恵生会 恵生会布施健診ステーション	東大阪市長堂2-3-21 布施駅前ビル5階	072-982-5501		○	○	
19	愛仁会総合健康センター	高槻市幸町4-3	072-692-9291	○	○	○	
20	財) 大阪府結核予防会堺複十字診療所	堺市堺区三国ヶ丘御幸通59南海堺東ビル8階	0722-21-5515	○			
21	社会医療法人生長会 ベルククリニック	堺市堺区戎島町4-45-1 ホテル・アゴラリージェンシー堺11階	0722-24-1717	○	○	○	
22	コーナンメディカル鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	072-260-5555	○	○	○	○
23	社会医療法人 生長会 府中クリニック	和泉市肥子町2丁目2番1号イオン和泉府中店1階	0725-40-2154	○	○	○	○
24	一般財団法人 岸和田農友協会 岸和田平成病院	岸和田市春木若松町3番33号	072-430-5477	○	○		
27	中之島クリニック	大阪市福島区福島2丁目1-2	06-6451-6100	○			
31	大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	06-4795-5500				○
38	医療法人社団新生会大阪なんばクリニック	大阪市中央区難波5-1-60なんばスカイオ9F	06-6648-8571	○	○	○	○
40	社会医療法人 三宝会 南港病院	大阪市住之江区北加賀屋2-11-15	06-4702-8004	○	○	○	○
44	健都健康管理センター	吹田市岸辺新町5-45 VERRA岸辺県都2階	06-6192-7276	○	○	○	○
45	マイヘルスクリニック 南堀江院	大阪市西区南堀江3-15-26ジェイエムエル大阪ビル7階	06-6539-0800		○	○	
46	新泉南病院健康管理センター	泉南市りんくう南浜3-7	072-480-5622		○	○	