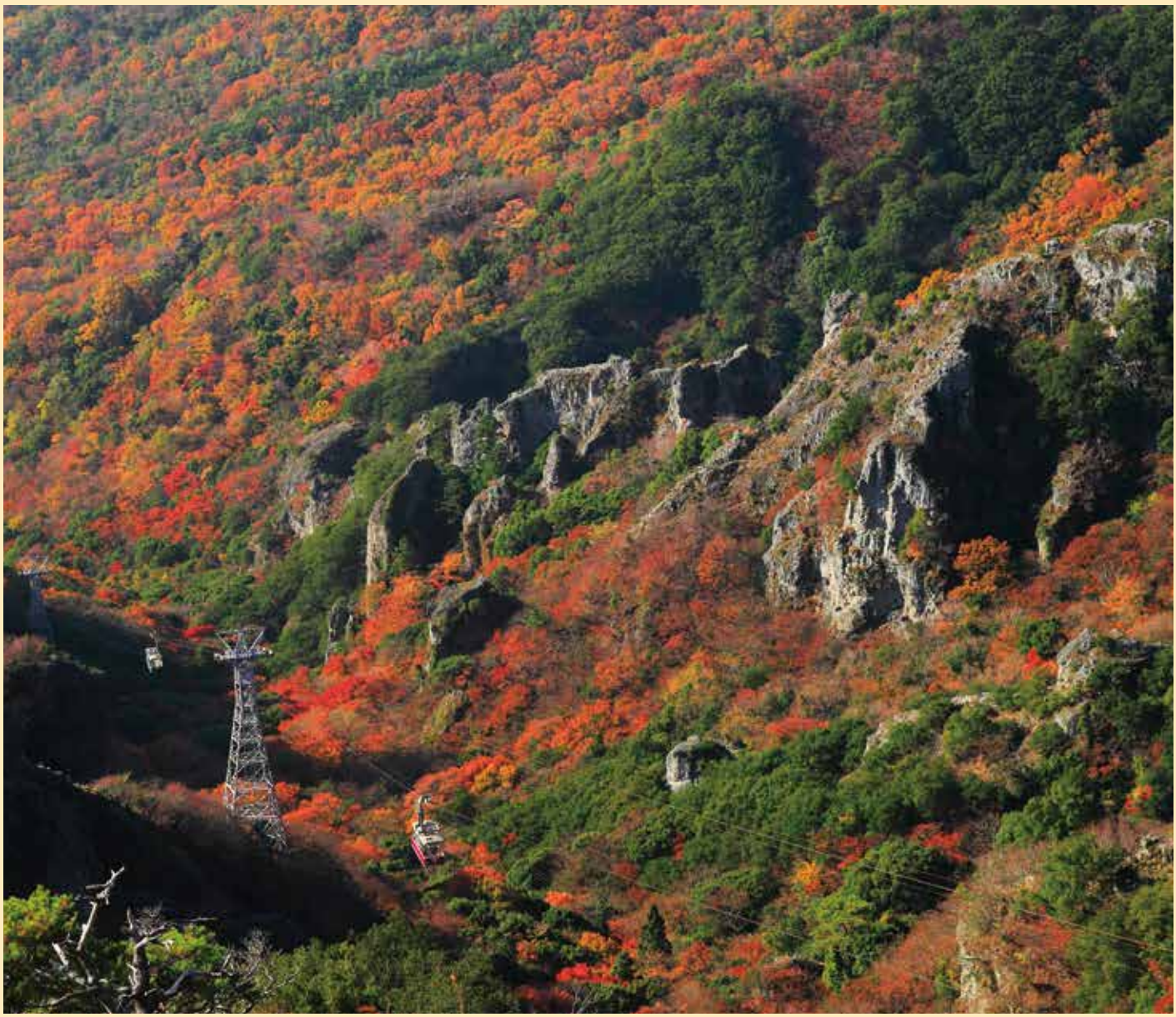
けんぽニュース

KENPO NEWS

'26 秋
No.162

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：「小豆島・寒霞渓の紅葉と寒霞渓ロープウェイ」〈香川県〉（提供＝アマナ）

＝目次＝

◎令和7年度決算のお知らせ……2・3
◎令和7年度 保健事業状況、公告（事業所の異動）…4
◎表彰受彰者、算定基礎届、賞与支払届、
9月分から保険料変更……5
◎そのお薬、ジェネリックにしましょう……6
◎インフルエンザワクチンの接種……7
◎塩・糖・脂　トリプル down レシピ
えびと卵の中華炒め……8・9
◎医療費が高額になったとき（健康保険早わかり）
……10・11
◎健診後の再検査・特定保険指導……12
◎脳卒中を防ぐ生活習慣……13
◎けんぽクイズ……14
◎ロコモ予防エクササイズ……15
◎大阪府木材健保ホームページ……16

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

令和7年度 決算のお知らせ

保険料収入は増加したものの、高齢者医療への拠出金の大幅増加により赤字

引き続き、効果的な保健事業の充実・向上に取り組んでまいります。

大阪府木材健康保険組合の令和７年度決算が、去る７月 27 日に開催された第 142 回組合会で承認されましたのでお知らせします。

●収　入
24億3,113万2千円

●支　出
24億3,164万1千円

●経常収支差引額
▲50万9千円

当健保組合の令和７年度の決算は、収入24億３、１１３万２千円に対し、支出24億３、１６４万１千円となり、経常収支差引額で50万９千円の赤字となりました。

令和７年度は、賃金の引き上げ等により標準報酬月額が上昇したことから、保険料収入が前年度決算より６、１１４万円２・６％増加しました。一方、支出面では、前期高齢者１人当りの給付費の大幅な上昇により、高齢者納付金が１億６、０２１万９千円１８・９％と増額、また、保険給付費が３６９万１千円０・３％増となり、給付費と納付金の保険料収入に占める割合は96％と昨年より増率となり、当年度決算は赤字決算となりました。

２０２５年には団塊の世代すべてが後期高齢者へ移行しましたが、今後も６５歳以上の人口は増え続け２０４０年代にピークを迎え、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれます。これに伴いこのままでは現役世代の社会保険料の負担がさらに重くなると懸念されます。

こうした中、令和８年度には医療保険制度の改革が行われます。６月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、８月からは高額療養費制度の見直しが実施され、自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれています。また、ＯＴＣ類似薬については患者に一定の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。

４月から始まった子ども・子育て支援金は、当健保組合が保険料と併せて徴収いたします。少子化対策に充てられるものであり、健保組合の事業には使用されません。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、皆さまの健康の保持・増進に貢献するため、各種健診の受診勧奨や保健指導をはじめとする保健事業の充実・向上に引き続き取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健指導など当健保組合が提供する各種事業を積極的にご活用いただくとともに、定期的な健康診断の受診やジェネリック医薬品の選択、セルフメディケーションの実践などを通じて、ご自身の健康管理に積極的に取り組んでいただけますと幸いです。医療費の適正化にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

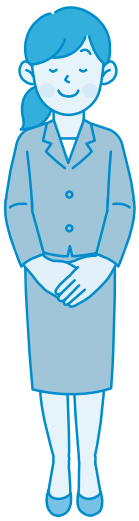
POINT

●**収入の柱である保険料収入は前年より増加**
保険料収入増加の要因は、被保険者数と平均標準報酬月額の増加が挙げられます。

●**高齢者医療への拠出金が前年度より増加**
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の 42% を占めています。

●**効果的な保健事業と受診率向上の推進**
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。





令和7年度　収入支出決算概要

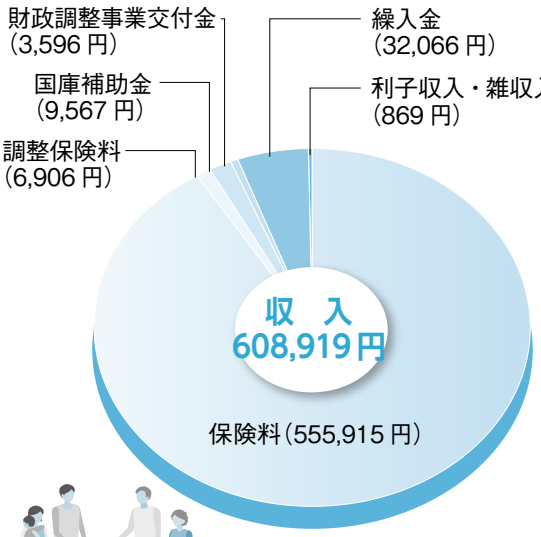
健康保険分（千円）

収　入	
保険料	2,427,124
調整保険料	30,151
国庫補助金	41,769
財政調整事業交付金	15,701
繰入金	140,000
利子収入・雑収入等	3,794
合計	2,658,539
経常収入合計	2,431,132

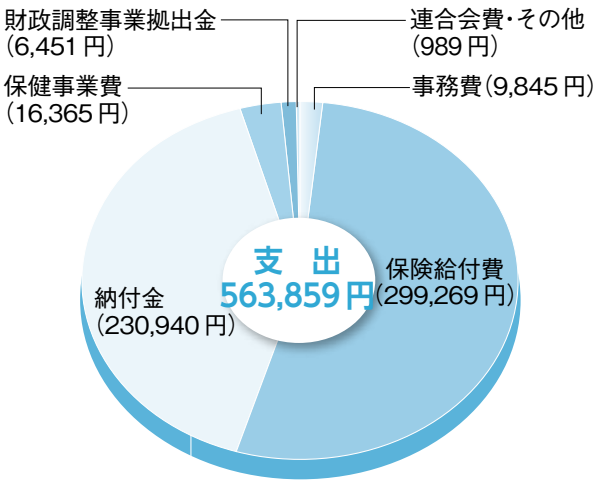
支　出	
事務費	42,984
保険給付費	1,306,607
納付金	1,008,282
保健事業費	71,451
財政調整事業拠出金	30,151
連合会費・その他	2,333
合計	2,461,808
経常支出合計	2,431,641

決算残金	196,731 千円
経常収支差引額	▲509 千円

被保険者１人当たりで見ると







介護保険分（千円）

収　入	
保険料	280,307
繰越金他	10,000
合計	290,307

支　出	
介護納付金	250,585
積立金他	0
合計	250,585

決算残金	39,722 千円

組合現況（令和8年3月末現在）

- 被保険者数 4,366人（4,335人）
  （男性 3,270人（3,279人）、女性 1,096人（1,056人））
- 介護保険の対象となる被保険者数 2,477人（2,443人）
- 平均標準報酬月額 389,513円（378,827円）
  （男性 422,540円（410,298円）、女性287,459円（278,152円））
- 総標準賞与額（年間合計）3,899,055千円（3,951,172千円）
- 平均年齢 44.71歳（44.29歳）
- 被扶養者数 3,599人（3,654人）
- 前期高齢者加入率 4.61%（4.36%）
- 前期高齢者一人当たり給付費 462,116円（313,410円）
- 健康保険料率　102‰（102‰）
- 介護保険料率　18‰（18‰）

（　）内は昨年の数字

【令和7年度】保健事業実施状況

年度当初に計画した疾病予防、健康づくり、体力保持・増進など、皆様の健康管理のお役に立てていただけるよう、各種事業を効率的に実施しました。

①疾病予防

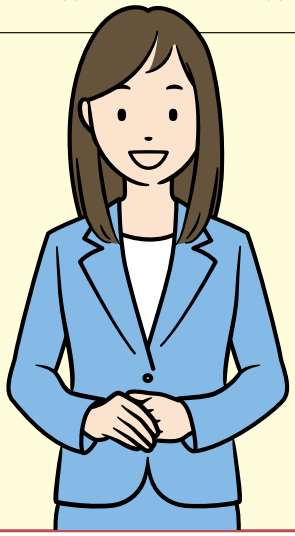
- 生活習慣病健診 ―35歳以上の被保険者
- 人間ドック ―40歳以上の被保険者
- 婦人健診 ―35歳以上の被保険者・被扶養者
- 節目健診 ―40歳50歳の被保険者
- 特定健診 ―40歳以上の被扶養者
- 特定保健指導（動機づけ支援・積極的支援） ―40歳以上の該当者
- 保健師の活動（健康相談・指導）
  各種健診後の事業所訪問指導 ―被保険者
- 高齢者訪問健康相談 ―前期高齢者
- ファミリー電話健康相談 ―被保険者・被扶養者
- 家庭常備薬の斡旋（年2回） ―被保険者・被扶養者
- ゆがみ改善チェック&エクササイズ ―被保険者
- ファミリー歯科健診 ―被保険者・被扶養者
- インフルエンザ予防接種費用補助 ―被保険者・被扶養者
- つよい子になるぞキャンペーン ―被扶養者（3歳～9歳まで）
- 全国巡回健診 ―35歳以上の被扶養者（他府県在住）
- 健康管理アプリグッピーヘルスケア ―被保険者

②保健指導宣伝

- 機関誌「けんぽニュース」 年3回発行 ―被保険者
- 「年間医療費通知」 年1回配付 ―被保険者
- 「ジェネリック医薬品促進通知」の配付 ―被保険者

③体育奨励

- 夏季プール割引利用券の斡旋 ―被保険者・被扶養者
- 関西サイクルスポーツセンター利用券の斡旋 ―被保険者・被扶養者
- アイススケート場割引利用券の斡旋 ―被保険者・被扶養者



公　告

事業所の異動について

（事業所名）	（異動年月日）	（区 分）
株式会社 カンモクNEXT	令和8年9月1日	新規適用
クトク工業 株式会社	令和8年9月1日	新規適用

おめでとうございます



当健保組合理事 中川 勝弘氏 大阪府功労者として表彰される

当健保組合理事 中川勝弘氏は、多年に亘る業界の振興・発展に尽くされた功績により、5月3日付を以って、大阪府功労者として表彰されました。

ここに謹んでお慶び申し上げます。

算定基礎届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、お暑い中「算定基礎届」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。

なお、八月、九月の「月額変更予定者」の届け出のある事業所につきましては、お早めに「月額変更届」を提出していただきますようお願いいたします。

健康保険事務担当者の皆さまへ

「賞与支払届」について

健康保険・厚生年金保険では「賞与支払届」の届出が必要となります（賞与の支払がない場合でも「不支給」の届出が必要となります）。令和6年の夏季（決算賞与を含む）賞与支払届が未提出の場合は、至急、当健保組合へご提出をお願いいたします。

次回、冬季の「賞与支払届」提出についてもご協力をよろしくお願いいたします。



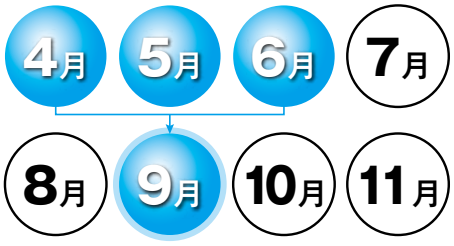
九月分から保険料が変わる方がいます。

皆さまに納めていただいている毎月の健康保険料は、毎年一回見直しが行われています。

保険料の計算には「標準報酬制」が採用されており、給与等の平均を五万八千円から百三十九万円の五十等級に区分した表にあてはめて標準報酬月額を決定し、これに保険料率を掛けて保険料を算出しています。

四月・五月・六月の給与等をもとに決定し、九月から適用されます（給与等に大きく変動があった場合には、そのつど改定されます）。

したがって、九月分から保険料が変わる方がいますので、ご了承ください。なお、健康保険組合を通して集められている介護保険第二号被保険者（四十～六十四歳）の介護保険料、子ども・子育て支援金も同様です。



3ヶ月分の給与等の平均をもとに
9月からの標準報酬月額を決定

そのお薬ジェネリックにしましょう！

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

ジェネリック医薬品		先発医薬品
特許期間切れ 開発から20～25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。	特許	**特許期間中** 新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。
安い 莫大（ばくだい）な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。	価格	**高い** 新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。
先発医薬品と同等 先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。	効果・安全性	**証明済み** 臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。



ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。

ジェネリック医薬品がある薬で先発医薬品を希望すると特別料金がかかります



ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の**自己負担にプラスして特別料金がかかる仕組み**になっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の４分の１相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。

※特別料金は、令和８年６月から「価格差の２分の１相当の額」に引き上げられました。

「ジェネリック医薬品」促進のご案内を令和8年11月下旬に発送します。

令和8年4月から令和8年6月分の医薬品（病院で処方されたお薬）について、ジェネリック医薬品であるか、または、ジェネリック医薬品に変更できるかどうかを、お知らせいたします。

- 該当者の方のみに、事業主様を通じてお渡しします。
- 金額は参考値です。
- 変更したい場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

どうしてジェネリック医薬品が必要なの？

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加中です。このまま医療費が膨らみ続ければ、国民皆保険を維持できなくなってしまいます。ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約することは、単に自己負担の節約だけでなく、健康保険制度を守ることで将来の安心につながります。

流行前に接種しよう！
インフルエンザワクチン

　インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。
　そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である**12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。**

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している65歳以上の人
- 発病を34~55%阻止
- 死亡を82%阻止

6歳未満の子ども
- 発病防止に対する有効性が41~63%

3歳未満の子ども
- 発病防止に対する有効性が42~62%



出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

特にワクチン接種が推奨される人

- **65歳以上の高齢者**
- **子ども**
  （乳幼児や小学校低学年など）
- **ぜんそく、糖尿病などの持病のある人**
- **妊婦**
- **上記の人と同居している人**

ワクチン接種以外の対策も忘れずに



十分な栄養と睡眠をとり免疫力を高める

インフルエンザウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

小まめに手洗いをする





外出時はマスクを着用し、人混みはなるべく避ける



加湿器などで部屋の湿度を50~60%に保つ

当健保組合では、インフルエンザの重症化予防と医療費の適正化を図ることを目的に、インフルエンザ予防接種の費用を補助いたします。
詳しくは当健保組合HPを参照して下さい。

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
えびと卵の中華炒め

Side
さつまいもスコーン

Main

えびと卵の中華炒め

塩（食塩相当量）0.8g　糖（糖質）5.2g
脂（脂質）9.1g　エネルギー 215kcal　※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！

材料（2人分）

- えび……150g
- 卵……2個
- ブロッコリー……1/2株
- 赤パプリカ……1/4個
- サラダ油……小さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- A
  - 酒……大さじ2
  - 水……1/2カップ（100mL）
  - 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ1/2
  - 片栗粉……小さじ1

作り方　調理時間15分

1. ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
2. えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
4. 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら❶を加える。
5. 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
6. ❸を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。

健康食材

えび



えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB_{12}、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

塩（食塩相当量）0.2g　糖（糖質）25.3g
脂（脂質）2.1g　エネルギー 130kcal　※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質量が高めなので、生地に使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質量をカット。バターは使わず、脂質量も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- さつまいも……1/3本（100g）
- 薄力粉……80g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 黒ごま……小さじ1/3
- A
  - 無脂肪ヨーグルト……大さじ3
  - はちみつ……大さじ1/2
  - サラダ油……大さじ1/2

作り方　調理時間25分

1. さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
2. ❶に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
3. ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、❷、Aを加えてひとまとまりになるまでヘラなどで混ぜる。
4. ❸の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
5. ❹をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

健康食材

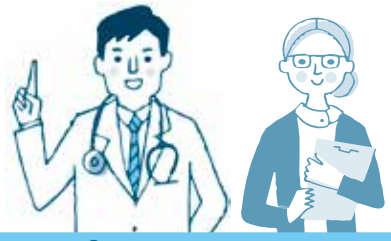
さつまいも



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。

医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように
自己負担の限度額を設けています。
この仕組みを「高額療養費制度」といいます。
令和８年８月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和８年８月からの高額療養費制度見直し ３つのポイント

① 月ごとの自己負担限度額が、所得に応じて引き上げられました

② 多数回該当の限度額は、今回の見直しでは変更されません

③ 1年間（８月～翌年７月）の自己負担合計に「年間上限」が新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

＊マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口に提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が３ヵ月に達した場合、４ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

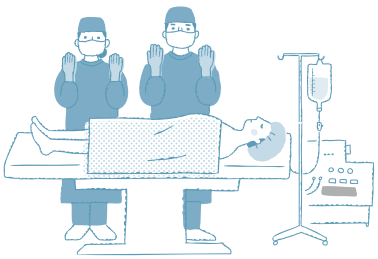


令和８年８月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和８年８月からの主な変更点として、月額の自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、多数回該当については据え置きとなっています。

さらに、令和９年８月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。



新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和８年８月より、新たに１年間（８月～翌年７月）の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払った後、超えた分が保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から払い戻されます。

表●令和８年８月から令和９年７月までの自己負担限度額等　【70歳未満】

所得区分	１ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ （総医療費−901,000円）×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53〜79万円	179,100円+ （総医療費−597,000円）×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28〜50万円	85,800円+ （総医療費−286,000円）×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 （住民税非課税）	36,900円	24,600円	29万円

＊標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和９年８月以降に払い戻されます。
※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A　同一の医療機関で１人が１ヵ月（１日〜末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

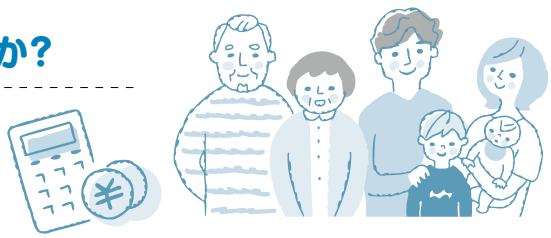


なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A　同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし１つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となります。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。



※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

健診後の再検査・特定保健指導は きちんと 受けましたか？



健診後の再検査や特定保健指導は、健康を守るためにとても大切です。
感染予防のために受診を控えていた方もいらっしゃるかもしれませんが、
放置せずに必ず受けていただくようにお願いします。

再検査・精密検査は受けないと危険です

健診結果で「**要再検査**」「**要精密検査**」と指摘されている場合には、なぜ健診で悪い結果が出たかをより詳しく検査して確認する必要があります。「症状がないから」と放置しないで、必ず医療機関を受診しましょう。症状がないうちに病気の早期発見・早期治療を行うことが、あなたの未来を守ります。

■再検査・精密検査は健康保険で受けられます

健診後の再検査・精密検査は健康保険を使って受けられます。健診結果を持参し、保険証を提示して医療機関を受診してください。

再検査　健診結果の異常が一時的なものなのかを時間を置いて同じ検査で確認します。

	病気リスク
●血糖値が高い	➡ 糖尿病
●コレステロール・中性脂肪が高い	➡ 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞
●血圧が高い	➡ 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞

精密検査　さまざまな検査を組み合わせて異常の原因を突き止めます。

	病気リスク
●X線検査で肺の画像に影があり、CTで精密検査を受けた。	➡ 肺がん、肺結核など
●便潜血検査に反応があり、大腸内視鏡検査を受けた。	➡ 大腸がん、直腸がんなど
●胃部X線検査で異常があり、胃の内視鏡検査を受けた。	➡ 胃がん、胃・十二指腸潰瘍、胃ポリープなど

特定保健指導で生活習慣病を予防しよう

40歳以上で健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では保健師や管理栄養士などの専門家によるサポートを受けられます。対象になった場合は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣を見直しましょう。

●特定保健指導の費用は健康保険組合が負担します

特定保健指導にはリスクの程度に応じて**「動機付け支援」**と**「積極的支援」**があります。

ステップ１（YES or NO）

【腹囲】

❶ 男性85cm以上 女性90cm以上

または

❷ 男性85cm未満 女性90cm未満で BMI25以上

YES → ステップ２へ

NO → 情報提供

ステップ２（☑CHECK）

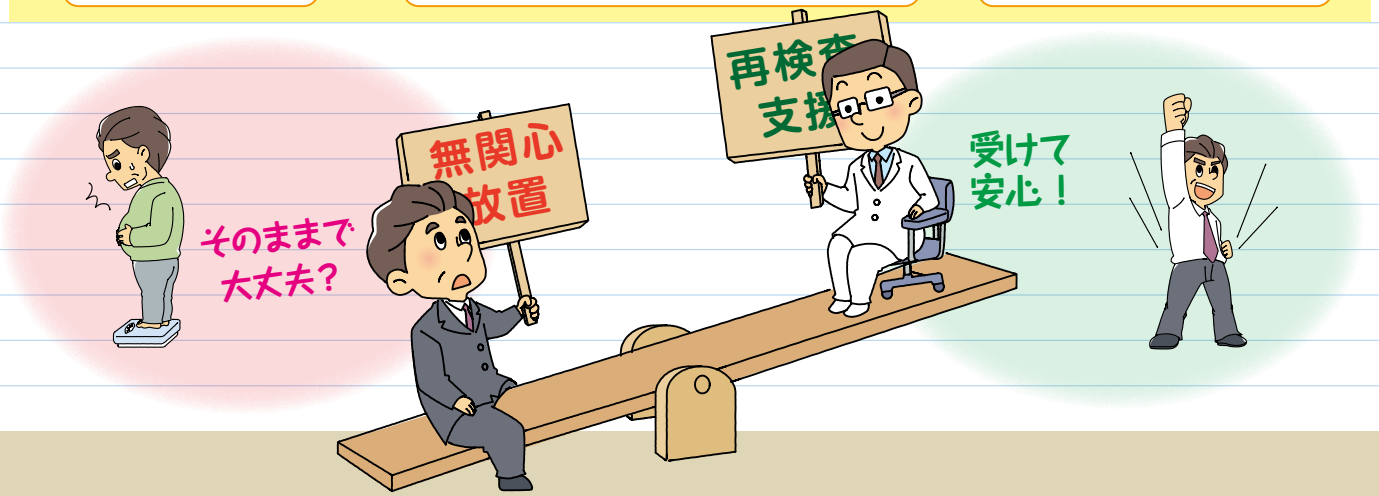
- □【血圧】 収縮期（最高）血圧130㎜Hg以上または拡張期（最低）血圧 85㎜Hg以上
- □【脂質】 中性脂肪150mg/dℓ以上 または HDLコレステロール40mg/dℓ未満
- □【血糖】 空腹時血糖100mg/dℓ以上 または HbA1c5.6%（NGSP値）以上
- □【喫煙】 喫煙歴あり（他のリスクが１つ以上ある場合にカウント）

❶の場合

ステップ2のリスク数が
- 0個の人 ➡ 情報提供
- 1個の人 ➡ 動機付け支援
- 2個以上の人 ➡ 積極的支援

❷の場合

ステップ2のリスク数が
- 0個の人 ➡ 情報提供
- 1～2個の人 ➡ 動機付け支援
- 3個以上の人 ➡ 積極的支援



今日からできる！ 脳卒中を 防ぐ 生活習慣

脳卒中は、正しく知り、生活習慣を整えれば防げる病気です。そして万が一発症したときは、一刻も早く治療を始めることが回復を左右します。日本脳卒中協会の「脳卒中予防十か条2025」を手掛かりに、できることに今日から取り組みましょう。

毎日のチェックで異変を見逃さない！



脳卒中予防十か条2025（日本脳卒中協会）

血圧チェック

朝（起床後1時間以内・排尿後・朝食や服薬の前）と晩（就寝前）に、座って1～2分安静にしてから血圧を測り、記録しましょう。家庭で測る血圧は135/85mmHg以上で高血圧、115/75mmHg未満が正常*1です。

脈のチェック

手首に指を当て、脈が規則正しく打っているかを確認します。脈が飛んだり、リズムが不規則なときは、心房細動のサインかもしれません。

第1条

手始めに 高血圧から治しましょう

高血圧は脳卒中最大の危険因子です。血圧を下げる治療（降圧治療）で発症を3～4割減らせます*1。

第2条

糖尿病 放っておいたら悔い残る

糖尿病は動脈硬化を進行させます。血糖値（HbA1cなど）の管理を続けることで、脳卒中のリスクを抑えられます。

第3条

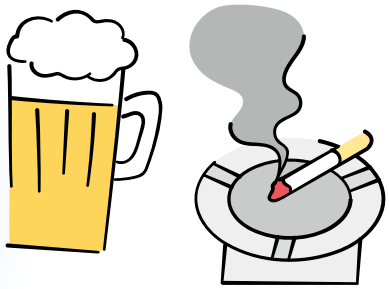
不整脈 見つかり次第すぐ受診

動悸（どうき）や脈の乱れに気付いたら、早めに循環器内科を受診しましょう。

第4条

予防には たばこを止める意志を持て

喫煙も動脈硬化を進め、脳卒中のリスクを高めます。禁煙すれば、リスクは時間の経過とともに下がっていきます。



第5条

飲むならば なるべく少なく アルコール

飲酒量は少ないに越したことはありません。脳出血などのリスクを抑えるため、飲み過ぎは控えましょう。

第6条

高すぎる コレステロールも見逃すな

LDLコレステロールが高いと、脳梗塞（アテローム血栓性脳梗塞）を起こしやすくなります。健診の数値を定期的に確認しましょう。

第7条

お食事の 塩分・脂肪 控えめに

塩分の取り過ぎは血圧を上げます。高血圧の人なら塩分は1日6g未満を目標に*2、薄味を心掛けましょう。動脈硬化を進める脂肪の取り過ぎにも注意を。

第8条

体力に 合った運動 続けよう

適度な運動は血圧・血糖・体重の管理につながります。週150分以上を目安に、ウォーキングなどの有酸素運動*3を続けましょう。

第9条

万病の 引き金になる 太りすぎ

肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常症を招く万病のもとになることも。BMI25未満を目標に、無理のない体重管理を続けましょう。

第10条

脳卒中 起きたらすぐに病院へ

発症時の対応が命と回復を左右します。FASTで脳卒中のサインに気付いたら、ためらわず119番を呼びましょう。



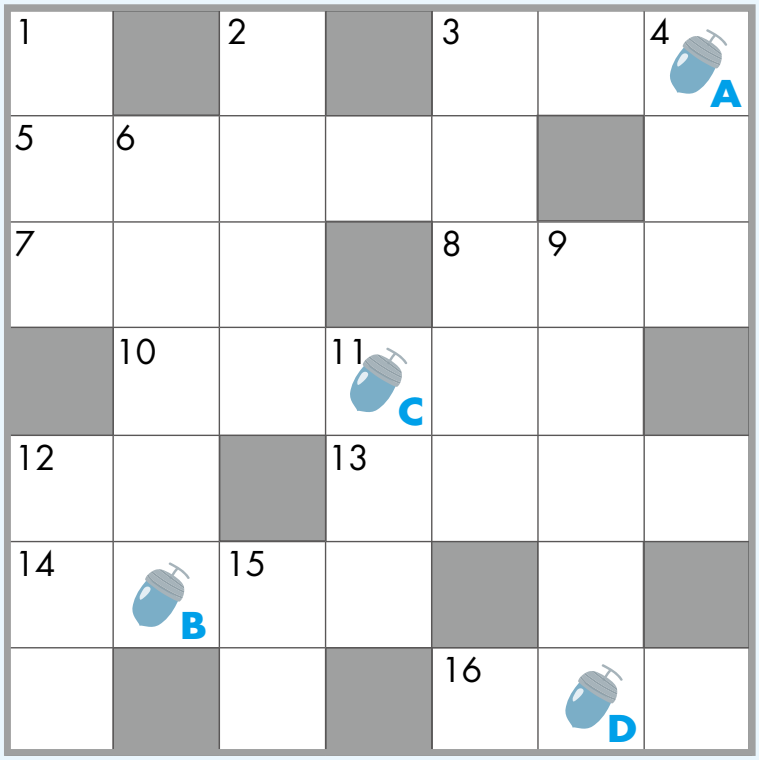


＊1 松本昌泰「高血圧治療と脳卒中再発～ PROGRESSより」
＊2 特定非営利活動法人日本高血圧学会「高血圧の話」
＊3 健康づくりのための身体活動基準・指針の改定に関する検討会「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

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

①ボディビルの大会で入賞したことがあるお笑いコンビ・オードリーのメンバーは、――俊彰さん

②食べ物は「フード」。では飲み物は？

③柔軟体操。運動前はしっかり体を伸ばしましょう

④白ワインとカシスリキュールを組み合わせたカクテル

⑥たんぱく質のこと。健康志向の高まりを受け、最近はさまざまな商品が登場

⑨ギュギュっとにぎりこんで計測。成人男性の平均は45kg前後、女性は25kg前後。ゴリラは推定400～500kgにもなるとか！

⑪虚無、ネガティブ、冷笑。連想する言葉は？

⑫チーズはタテ6が豊富な食材。オランダの代表的なチーズといえば、ゴーダチーズと――チーズ。赤いワックスに包まれた見た目が特徴的

⑮会津地方で「牛」を指す言葉

ヨコのカギ

③サッカー北中米W杯でも活躍したゴールキーパーの彩艶選手、野球界のレジェンド・イチローさん、元競泳選手で今は政治家の大地さん。共通する名字は？

⑤全力疾走、短距離走といった意味

⑦アメリカやイギリスで使われる、液体の量を表す単位

⑧久保建英選手がかつて在籍していた、スペインの首都に本拠地があるサッカークラブは――・マドリード

⑩力は「パワー」、速度は「スピード」。では技術は？

⑫韓国の「ホンオフェ」という料理は、この魚を発酵させたもの。ものすごい刺激臭が特徴

⑬雅楽で使われる楽器。長さ18cmほどの、竹でできた縦笛

⑭片手で持って、手首や前腕、二の腕などを鍛えるトレーニング器具

⑯ネバネバ系の野菜。ベータカロテンや葉酸、カリウムなどが豊富

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　10月30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.163）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（'25/春号）の解答

スイミン

1 トト	2 ミC	オ	3 カ		4 トト	ム
5 リリ	エ		6 ス	ピ	カ	
プ		7 ハ	ミ		8 イB	9 セセ
10 トト	サ	カ		11 ニニ		ロ
フ		12 セセ	13 ル	ラ	14 イイ	トト
15 アア	ド		ビ		16 ワワ	ニ
ン		17 ド	ー	パ	ミ	ンD

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）

石井商事 株式会社　**小田　美穂**
株式会社 クトクコーポレーション　**山下　紀幸**
朝日ウッドテック 株式会社　**岩本　進司**
角野産業 株式会社　**白須賀浩一**
株式会社 丸五木材　**井浦　雄一**

◎前回応募者数46名　うち正解者数46名

動けるカラダはいまからつくる！

簡単

ロコモ予防エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士　一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事　**黒田 恵美子**

テーマ

歩行を安定させる

歩行は常に片足立ちを繰り返す連続動作です。バランスが崩れると、ふらつきが増え転倒のリスクが高まります。安定した歩行には、おなかの奥から足へつながるインナーマッスルを鍛え、しなやかに保つことが大切です。

ほぐし

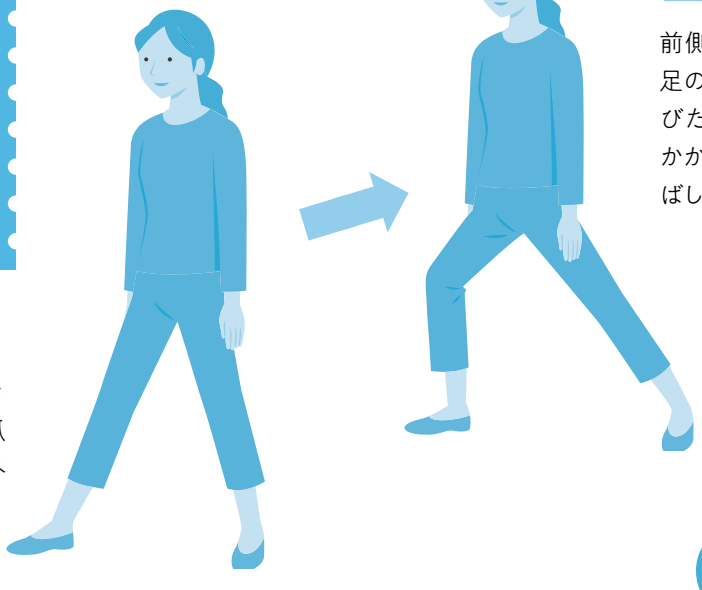
ももの付け根ストレッチ

ももの付け根の柔軟性が高まると歩行時の安定感が増し、腰や膝への負担が軽減されます。

20秒キープを左右2回ずつ

1

足を前後に開きます。後ろ足の爪先は 45 度ほど外側に向けます。



2

前側の膝を曲げ、後ろ足のももの付け根が伸びたところで止めます。かかとをつけしっかり伸ばしながら20秒キープ。

足の幅を広げ過ぎず、ぐらつく場合はつかまって行いましょう。

筋トレ

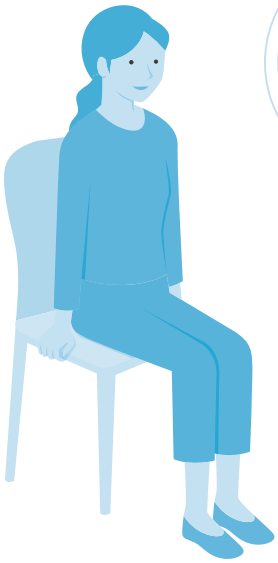
もも上げ

股関節や太ももを鍛え、歩行に必要な筋肉やバランス感覚を効率よく養います。

左右それぞれ10回

1

イスに浅めに腰掛けて足を閉じ、両手をイスの座面につけます。



背中を丸めずに、背筋を伸ばして行いましょう。



2

左右の足を交互に上げます。足踏みのように行うのではなく、ももをしっかり胸に近づけるように上げます。

効果の実感ポイント

体がふらつかずに安定して歩きやすくなります。
足が前に出やすくなり歩幅も広がります。

動画でも見られる　アクセスはこちらから

※動画は予告なしに終了する場合があります。

大阪府木材健保組合のホームページをご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、各種届出に必要な申請書のダウンロード、健康情報など役立つコンテンツが満載です！

大阪府木材健保組合 検索



CHECK!

保健事業等に関する最新情報は「おしらせ」をご覧ください。

CHECK!

「届出申請用紙」からは、被扶養者の異動届や各種健診事業に関する補助金請求書など、必要な申請書がダウンロードできます。



スマートフォンにも対応!

スマートフォンに対応しているので、いつでもどこでも必要なときに閲覧することができます。右の二次元コードからアクセスして、ぜひ、「お気に入り」への登録をお願いします!

■発行所／大阪府木材健康保険組合　大阪市西区北堀江2丁目2番25号　☎06(6541)1481