



もくじ

- 2 理事長挨拶
- 3 第194回理事会・第161回通常組合会を開催しました
- 4-6 令和7年度 歳入・歳出決算
- 7 令和7年度 事業報告
- 8 組合規約が一部変更になりました
- 9 資格確認書・資格情報通知書の一斉送付
新入職員紹介
- 10-11 高額療養費制度が改正されました
- 11 「食事負担額」・「居住費」が変更になりました

- 12 マイナポータルで「わたしの情報」を確認してみよう
- 13 進化してます！ジェネリック医薬品
脳トレ 百ます計算
- 14 全国巡回レディース健診について
- 15 令和8年度 特定保健指導の利用について
- 16-17 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症
予防接種補助金の申請
- 17 帯状疱疹予防接種補助金の申請
- 18 新規契約健診施設のお知らせ
令和8年度 健康セミナー（動画配信）のご案内
- 19 ころとからだの相談ダイヤル

- 20 ヘルシー&優しいレシピ
鶏肉ときのこのチゲ風スープ
- 21 歩き方を変えるだけで痩せる！
「インターバル歩歩」
- 22-23 数字でみる タバコ&禁煙の今
- 24-25 犯人は誰だ!? 秋冬の感染症事件簿
- 26-27 医療費節約メニュー はしご受診
- 28-31 郵送によるがん検診・検査を実施します
- 32 チャレンジ！数字パズル
家庭用常備薬等のご案内について



関東信越税理士国民健康保険組合

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4丁目376-1
☎048-631-2211 (代) FAX 048-644-3030
HP: <http://www.ka-z-kokuho.or.jp>



		4	6		7	5		
6	9		1	5				8
	2				3	7		9
9			4	3	1		8	5
1		8		6			4	
	6		7		9	1		3
7	5			1			9	
		9			4	3		6
	4		9		6	8	5	

チャレンジ！数字パズル



パズルに挑戦して脳を活性化させましょう！

ルール

9×9のマス目の空欄に、1から9までの数字を記入します。
ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック（太枠で囲まれた部分）
の中で同じ数字を使わない



家庭用常備薬等のご案内について

今回も特色ある薬品等を特別価格でご案内いたします。薬品以外にも幅広い商品をご用意しておりますので、ぜひご覧ください。

商品によっては品切れになる場合もありますので、お早めにWEB又はFAXにてお申込みください。

秋から冬にかけては、紅葉・ハロウィン・クリスマスなどイベントが多い季節です。インフルエンザなどに気をつけながら、元気に楽しく過ごせるよう、この機会にぜひ常備薬等をご活用ください♪

令和9年1月は、WEB注文のみになります。詳細は組合ホームページをご確認ください。



国保
からの
お知らせ



▲詳しくはこちら



あ と が き

先日、中学三年の息子の、負ければ引退となる公式戦がありました。3回戦で強い相手との戦いの中で、最後まであきらめない姿勢に、親の私もぐっとくるものがありました。結果は13点差で負け、引退。

試合から帰宅し、寝る前に台所へやってきて一言。

「これまで部活の役員に、当番に、色々な準備をしてくれてありがとう。」と照れながら話す息子にこちらも恥ずかしくなりましたが、「こちらこそこんな貴重な体験をさせてくれてありがとう。」とハグし、思春期息子の大きくなった背中に久しぶりに接して、心と体の成長を、身をもって感じた日となりました。

第194回理事会・ 第161回通常組合会を 開催しました

第194回理事会

令和8年7月9日(木)開催

次の内容が議決された

- 第1号議案 令和7年度事業報告及び歳入歳出決算並びに財産目録について
- 第2号議案 令和7年度決算剰余金の処分について
- 第3号議案 規約の一部改正について
- 第4号議案 加入及び脱退に附する規程の一部改正について
- 第5号議案 給付規程の一部改正について
- 第6号議案 県支部連合会及び支部規程の一部改正について
- 第7号議案 第161回通常組合会の招集及び提出する議案について

第161回通常組合会

令和8年7月27日(月)開催

次の内容が議決された

- 第1号議案 令和7年度事業報告及び歳入歳出決算並びに財産目録について
- 第2号議案 令和7年度決算剰余金の処分について
- 第3号議案 規約の一部改正について
- 第4号議案 理事の選任について

※全ての議案に対しまして、可決承認をいただきました。



「令和7年度事業報告」並びに 「令和8年度重点施策」について



理事長 今井 亨次

事業主並びに被保険者・ご家族の皆様方におかれましては、日頃より当組合の事業運営に深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

当組合では、皆様方の健康の保持増進と福祉の向上を図るため、各種事業の充実に努めるとともに、健全で安定した財政運営の確保に継続的に取り組んでおります。令和7年度におきましても、皆様のご協力に支えられ、概ね計画どおり事業を実施することができました。ここに、令和7年度事業報告並びに令和8年度重点施策についてご報告申し上げます。

令和7年度は、平成29年以来7年ぶりとなる基礎賦課分保険料の改定を実施いたしました。これは、今後の安定した財政運営を見据えたものでありましたが、被保険者の皆様の健康意識の向上や各種保健事業の成果による医療費の抑制効果もあり、決算においては約4億5千万円の黒字を確保することができました。

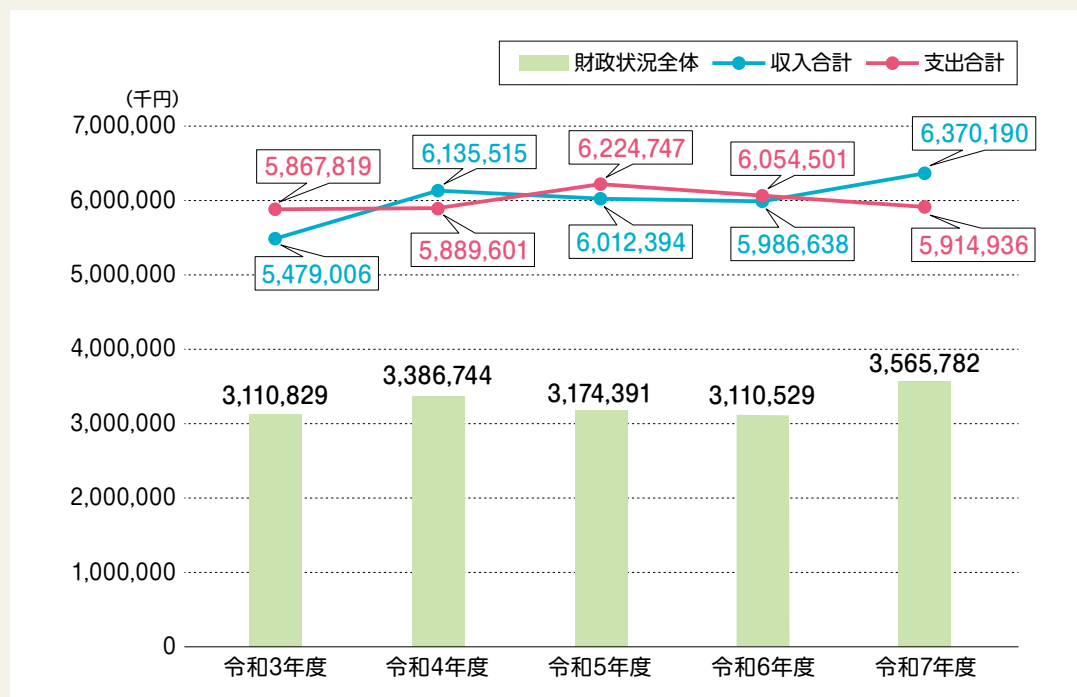
また、子ども・子育て支援金制度の導入に向けた準備を進めるとともに、税理士会入会時におけるPR活動や健康セミナー、健康づくりハイキングの開催、特定健康診査・特定保健指導の推進、医療費分析を活用したデータヘルス事業の充実など、加入促進と健康保持・増進に取り組んでまいりました。さらに、コンプライアンスの徹底、DXの推進による事務の効率化、規約・規程の見直しなどを通じ、組合運営基盤の強化にも努めてまいりました。

令和8年度は、これらの成果を踏まえ、皆様方の健康保持・増進を第一に、加入促進や健康づくり事業のさらなる充実を図るとともに、第3期データヘルス計画に基づく保健事業の推進、特定健康診査・特定保健指導の受診率向上、生活習慣病の重症化予防及び後発医薬品の利用促進に取り組んでまいります。

また、子ども・子育て支援金制度への適切な対応をはじめ、女性活躍の推進、健康相談・メンタルヘルス相談事業の充実、オンライン資格確認及びマイナンバーカードの健康保険証利用の普及促進にも力を注いでまいります。あわせて、法令遵守の徹底と健全な財政運営を基本として、社会環境の変化や制度改正に的確に対応した組合運営を進めてまいります。

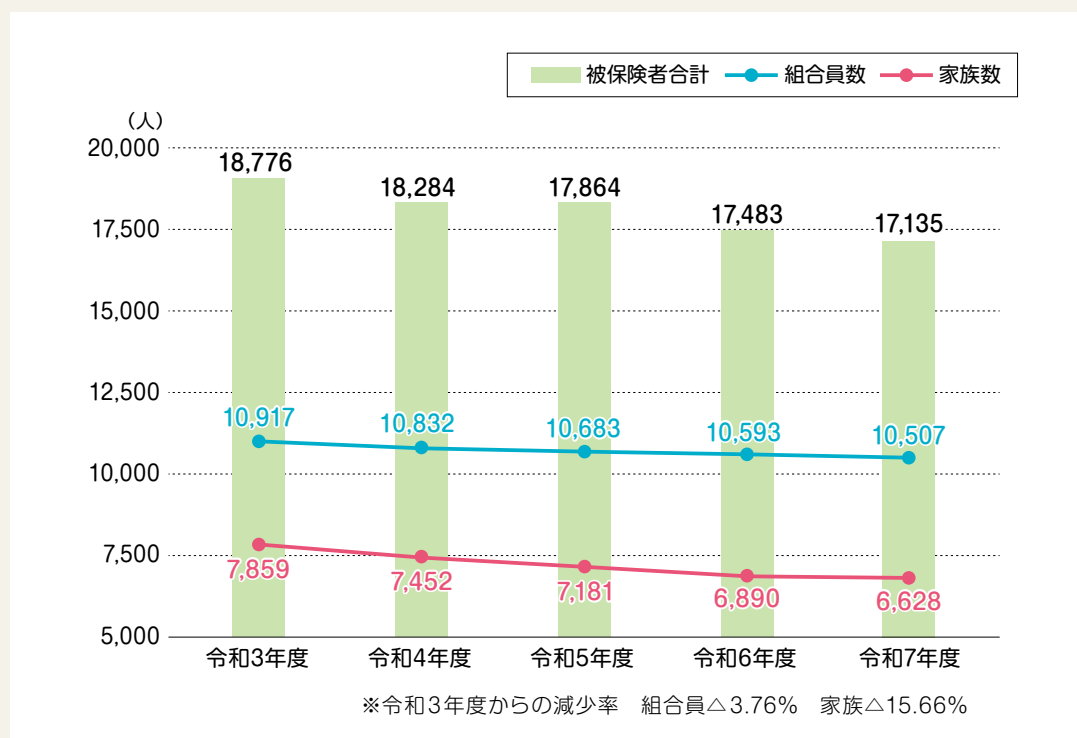
今後も、皆様方から信頼される組合を目指し、役職員一同、一層の努力を重ねてまいりますので、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1 財政状況



※収入合計には前年度繰越金は含んでおりません。

2 被保険者加入状況



令和7年度

歳入・歳出決算

歳 入

科目(款)	収入済額(千円)
1 国民健康保険料	5,170,159
2 使用料及び手数料	189
3 国庫支出金	749,286
4 前期高齢者交付金	166,161
5 出産育児交付金	1,055
6 県支出金	5,190
7 共同事業交付金	248,413
8 財産収入	6,455
11 繰越金	1,432,822
12 諸収入	23,282
合 計	7,803,012

歳 出

科目(款)	支出済額(千円)
1 組合会費	1,921
2 総務費	163,238
3 保険給付費	3,259,609
4 後期高齢者支援金	1,252,271
5 前期高齢者納付金	55
7 介護納付金	580,461
9 共同事業拠出金	267,964
10 保健事業費	332,512
11 基金積立金	10,000
12 諸支出金	46,905
合 計	5,914,936

《説明》

- 国民健康保険料が対前年度で約496,281千円の増加(基礎賦課分保険料の増額、世帯賦課限度額の見直し)
- 国庫支出金(補助金)が対前年度で約216,285千円の減少(補助対象費の減額、R7年度は激変緩和措置なし)
- 保険給付費が対前年度で約146,923千円の減少(被保険者数の減少、1名当たりの金額の減少)
- 介護納付金が対前年度で約52,803千円の減少(対象被保険者数の減少)

財産目録

令和8年5月31日現在(出納閉鎖期間末日)

財産区分	使用目的等	金 額(円)
一般会計	保険料入金、医療費支払等	1,888,076,262
特別積立金	法定準備金(法定額: 605,521,009円)	756,515,274
給付費等支払準備金	法定準備金(法定額: 370,242,548円)	549,993,223
施設整備準備金	建物立替に伴う任意準備金	73,000,000
保健センター維持管理資金積立金	建物修繕に伴う任意準備金	30,000,000
退職給付引当預金	任意積立金	7,266,944
その他	建物 1062,217㎡ 4階 土地 538㎡	288,877,000 274,196,213
資産合計		3,867,924,916

令和7年度決算剰余金の処分

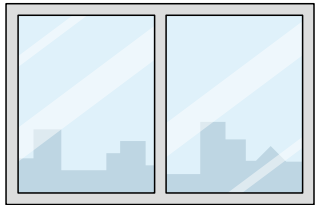
令和7年度決算剰余金処分につきましては、次のとおり承認をいただきました。

1 令和7年度決算剰余金	1,888,076,262円
2 国民健康保険法施行令第19条の規定による特別積立金	0円
3 国民健康保険法施行令第20条の規定による給付費等支払準備金	0円
4 令和7年度 繰越金	1,888,076,262円

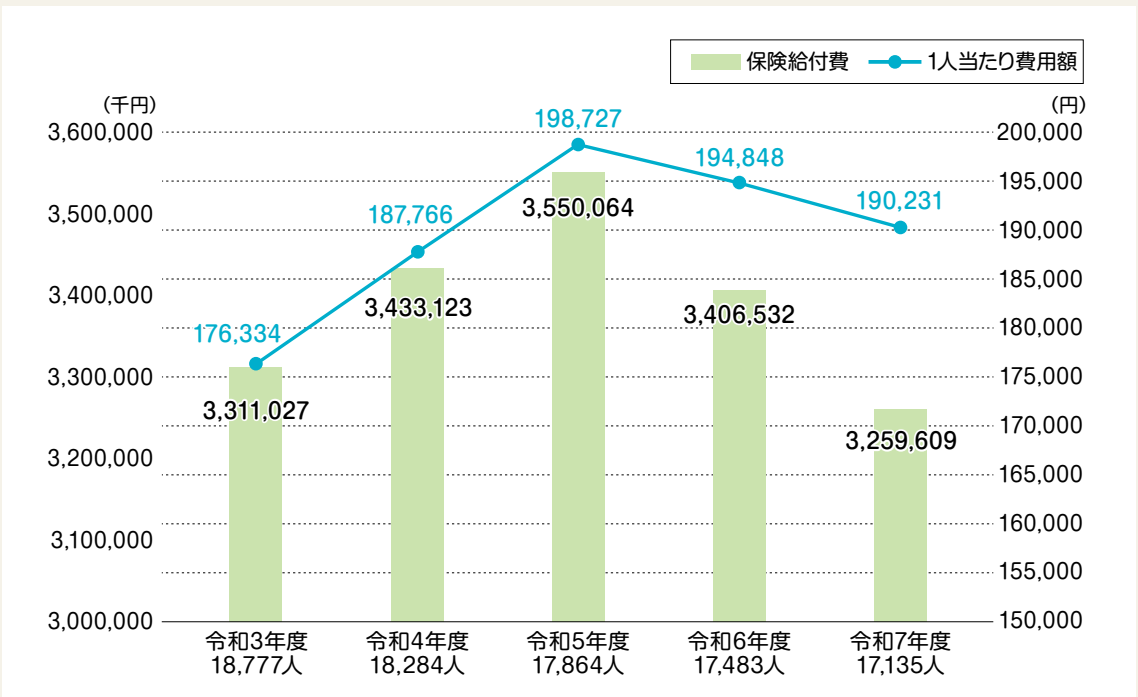
事業報告

令和7年度の主な事業についてご報告いたします。

事業名	開催日	説明
1 組合会	令和7年7月25日	第159回通常組合会 62名出席(書面等出席12名)
	令和8年2月12日	第160回通常組合会 60名出席(書面等出席18名)
2 理事会	令和7年7月10日	第191回理事会 54名出席(書面等出席12名)
	令和7年7月25日	第192回理事会 56名出席(書面等出席9名)
	令和8年1月22日	第193回理事会 56名出席(書面等出席15名)
3 監査	令和7年6月23日	令和6年度決算監査実施
	令和7年11月20日	令和7年度中間監査実施
4 執行役員会	—	年間12回開催
5 常務理事会	—	年間12回開催
6 顧問相談役会	—	年間2回開催
8 予算編成委員会	—	年間3回開催
9 資産管理運用委員会	—	年間2回開催
10 県支部連合会事業費審査会	令和7年5月20日	年間1回開催
11 支部国保長研修会	令和7年8月21日	70名出席
12 コンプライアンス研修会	令和8年1月22日	42名出席
13 その他会議等	—	関連団体等の会議、総会に出席 年間13回
14 県連国保会議等	—	各県連国保主催の会議等に出席 年間19回
15 県支部連合会事業費交付金	—	6県連国保に交付金を交付
16 保健センター利用状況	—	1階健康増進室 119名利用
	—	3階・4階会議室 10団体利用
17 その他の事業実施状況		・「巡回健診」16会場 1,325名が受診
		・「巡回レディース健診」6会場 478名が受診
		・「郵送によるがん検診」830名受検
		・「郵送による検診」439名受検
		・特定健診受診率 50.3%
		・特定保健指導終了率 2.5%
		・「医療費通知」年4回通知
		・広報誌「国保だより」年2回発行
		・家庭用常備薬 688件申込
		・医療費分析の実施(年齢別、男女別)



3 保険給付費状況



4 令和7年度データ分析

1 健診状況 (データ管理システム令和8年6月1日現在)

① 特定健診受診率

関東信越税理士	国平均
50.3%	34.5%

② 健診結果有所見率

	関東信越税理士	国平均
メタボ予備群	11.2%	11.5%
メタボ該当者	15.4%	20.5%

③ 保健指導実施率

関東信越税理士	国平均
2.5%	7.3%

2 疾病状況

① 特定疾病該当者数 (人工臓器を実施している慢性腎不全)

年度	年度末の人数	全体の割合
令和3年度	25名	0.133%
令和4年度	21名	0.115%
令和5年度	19名	0.106%
令和6年度	16名	0.092%
令和7年度	16名	0.082%

② 疾病統計 (KDBシステム令和8年5月22日現在)

	入院				通院			
	令和6年度		令和7年度		令和6年度		令和7年度	
	1件あたり費用	総件数	1件あたり費用	総件数	1件あたり費用	総件数	1件あたり費用	総件数
糖尿病	802,948円	225	855,847円	183	34,626円	13,484	36,517円	13,197
高血圧症	881,417円	362	779,287円	349	25,721円	23,633	25,797円	22,809
脂質異常症	923,914円	219	797,310円	235	22,050円	23,084	24,166円	22,419
脳血管疾患	950,224円	149	988,542円	124	26,288円	3,087	26,494円	2,958
心疾患	1,060,996円	93	862,324円	77	36,926円	3,486	29,064円	3,347
腎不全	1,120,733円	63	898,244円	39	71,938円	1,543	66,160円	1,819
精神	735,324円	218	661,212円	200	21,635円	9,941	21,995円	10,039
悪性新生物	812,216円	391	785,560円	352	55,962円	8,519	50,960円	8,465
歯周炎・歯周病	412,666円	10	511,939円	10	10,970円	32,517	11,236円	32,958

対象の方に資格確認書および資格情報通知書を令和8年7月に郵送いたしました。
下記をご確認のうえ、届いていない方はご連絡いただきますようお願いいたします。

資格情報通知書(70~74歳の方)

- 70~74歳の方は、前年の課税所得等に応じた負担割合を記載する必要がありますので、毎年7月に更新しています。7月下旬にご自宅宛に送付いたしました。
- 資格情報通知書は、マイナンバーカードが利用できない医療機関やカードリーダー不具合時に、マイナンバーカードと一緒に提示してください。

資格確認書

- マイナンバーカードを持っていない又は持っても健康保険証利用登録をしていない方に、令和8年8月から使用できる資格確認書を7月下旬に事務所宛にレターパックで送付いたしました。
- 資格確認書を医療機関の窓口で提示することで保険診療を受けることができます。

新入職員紹介



大月 美波

- 星座 さそり座
- 血液型 B型
- 好きな食べ物 桜餅
- 好きな言葉 感謝
- 趣味 音楽鑑賞
- 一言 皆様のお力になれるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



長濱谷 陽典

- 星座 てんびん座
- 血液型 A型
- 好きな食べ物 ペペロンチーノ
- 好きな言葉 笑顔
- 趣味 スポーツ観戦
- 一言 1秒でも早く国保組合のお役に立てるように頑張ります！

組合規約が一部変更になりました

理事定数等の見直しにより、下記のとおり規約の一部が変更となりました。

関東信越税理士国民健康保険組合規約(第七章 役員及び職員)

改正後	改正前
(役員の定数) 第36条 理事の定数は、 <u>48名以内</u> とする。 2 監事の定数は、 <u>2名以上3名以内</u> とする。 3 理事及び監事は、組合員のうちから組合会で選任する。ただし、理事は、特別の事情があるときは、組合員以外の者のうちから組合会で選任することを妨げない。 第37条~第48条(省略) 附 則(令和8年7月27日) 1 この規約の一部改正は、 <u>令和8年7月27日より施行する。</u>	(役員の定数) 第36条 理事の定数は、45名とする。 2 監事の定数は、3名とする。 3 理事及び監事は、組合員のうちから組合会で選任する。ただし、理事は、特別の事情があるときは、組合員以外の者のうちから組合会で選任することを妨げない。 第37条~第48条(省略)

規約に定める地区の拡張により、下記のとおり規約の一部が変更となりました。

別表 第4条第二号関係

都道府県	市区町村
福島県	いわき市、郡山市
千葉県	千葉市、松戸市、流山市、野田市、我孫子市、印西市、市川市、船橋市、柏市、香取市、浦安市、成田市
東京都	千代田区、中央区、港区、台東区、文京区、北区、荒川区、足立区、葛飾区、墨田区、江東区、江戸川区、品川区、大田区、渋谷区、目黒区、世田谷区、新宿区、中野区、杉並区、豊島区、板橋区、練馬区、武蔵野市、三鷹市、調布市、府中市、小金井市、国分寺市、国立市、小平市、西東京市、東村山市、立川市、西多摩郡瑞穂町、日野市、昭島市、青梅市、東久留米市、清瀬市、東大和市、武蔵村山市、稲城市、多摩市
神奈川県	川崎市、横浜市、藤沢市、厚木市
北海道	函館市

附 則(令和8年7月27日)

この規約の一部改正は、埼玉県の認可を受けた日より施行する。ただし、その適用は被保険者がその地区に住民登録をした日とする。

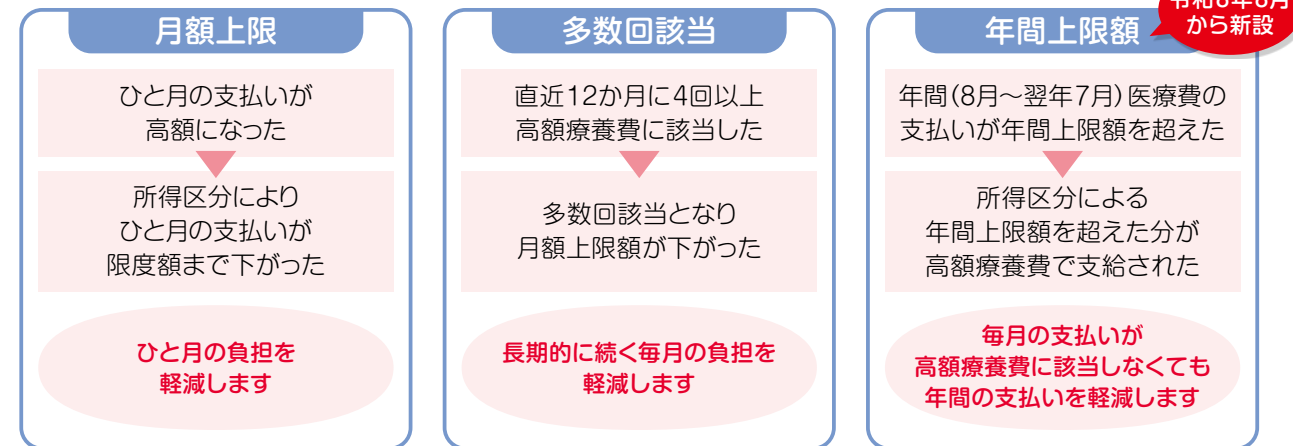
高額療養費制度が改正されました

令和8年8月から医療保険制度改正により高額療養費の自己負担限度額（以下、限度額）が見直され、新たに年間上限が新設されました。
令和9年8月からは細分化された所得区分ごとに限度額が設定されます。

高額医療費制度とは

ひと月に支払った医療費が高額になったときに、世帯（同一の記号番号ごと）の所得区分によって算出された限度額を超えた金額について払い戻し（又は窓口で支払いが免除*）される制度です。

*マイナ保険証又は限度額適用認定証で受診すると窓口での支払いが限度額までとなるため申請は不要です。ただし、多数回該当や複数の医療機関・世帯の合算等により高額療養費に該当したときは、概ね受診月の3か月後に組合から申請書をお送りします。（医療機関からの請求の遅延等により送付が遅れる場合があります）



（厚生労働省資料より一部抜粋・編集）

●公的医療保険制度の持続可能性の確保【高額療養費の上限額の見直し】

月単位の限度額について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じて皆様にご負担いただくことになります。

●長期にわたり治療が必要な方のセーフティーネット機能の強化【年間上限額の新設】

毎月の支払額が高額療養費に該当しなくても、年間（8月～翌年7月）の支払い合計が上限額に達したときは、超えた額が高額療養費として支給を受けることができます。

高額療養費制度 Q & A

Q 所得区分はどのように決まるのですか？

A マイナンバー情報連携により、医療保険者（当組合）が所得情報を取得し判定しています。

Q 8月受診分から月額上限の見直しによって支払いが増えるのですか？

A 月額上限額は増額となりますが、多数回該当はそのまま引き継がれ、新設された年間上限額により長期的にご負担いただく方は軽減されることが見込まれます。

Q 月額上限はひと月に支払った医療費を全額合算できますか？

A 70歳未満はひと月に同一科で2万1千円以上（外来+調剤含む）支払ったとき合算、70歳以上は外来のみのときは個人単位、入院があるときは世帯で合算します。

Q 年間上限額の申請はどのようにしたらいいですか？

A 令和8年8月分から令和9年7月分（1年間）の医療費集計が終了後、該当者のご自宅へ申請書を送付する予定です。

令和8年8月診療分から「高額療養費の月額上限」が変更になりました

当年の8月から翌年7月までの所得判定は、当年の6月末頃にマイナンバー情報連携により前年（1～12月）の所得を取得して判定します。

世帯にひとりでも所得が未申告や、取込エラーの方がいる場合は所得区分が「ア」となりますので、所得区分に誤りがないかマイナポータル等でご確認ください。

70歳未満の被保険者

所得区分	旧ただし書き所得 (総所得－基礎控除)	令和8年7月診療分まで		令和8年8月診療分から令和9年7月診療分まで		
		月額上限 (ひと月に世帯で負担する額)	多数回該当 (12か月内 4回目から)	月額上限 (ひと月に世帯で負担する額)	多数回該当 (12か月内 4回目から)	年間上限 (8月～7月累計金額)
ア	901万円超	252,600円+ (医療費総額－842,000円)×1%	140,100円	270,300円+ (医療費総額－901,000円)×1%	140,100円	168万円
イ	600万円超～ 901万円以下	167,400円+ (医療費総額－558,000円)×1%	93,000円	179,100円+ (医療費総額－597,000円)×1%	93,000円	111万円
ウ	210万円超～ 600万円以下	80,100円+ (医療費総額－267,000円)×1%	44,400円	85,800円+ (医療費総額－286,000円)×1%	44,400円	53万円
エ	210万円以下	57,600円	44,400円	61,500円	44,400円	53万円
オ	住民税非課税世帯 【後期組合員含む加入者全員】	35,400円	24,600円	36,900円	24,600円	29万円

70歳以上の被保険者

所得区分	住民税課税所得	令和8年7月診療分まで		令和8年8月診療分から令和9年7月診療分まで		
		月額上限 (ひと月に世帯で負担する額)	多数回該当 (12か月内 4回目から)	月額上限 (ひと月に世帯で負担する額)	多数回該当 (12か月内 4回目から)	年間上限 (8月～7月累計金額)
現役並Ⅲ	690万円以上	252,600円+ (医療費総額－842,000円)×1%	140,100円	270,300円+ (医療費総額－901,000円)×1%	140,100円	168万円
現役並Ⅱ	380万円以上～ 690万円未満	167,400円+ (医療費総額－558,000円)×1%	93,000円	179,100円+ (医療費総額－597,000円)×1%	93,000円	111万円
現役並Ⅰ	145万円以上～ 380万円未満	80,100円+ (医療費総額－267,000円)×1%	44,400円	85,800円+ (医療費総額－286,000円)×1%	44,400円	53万円
一般	145万円未満	外来(個人毎)18,000円/ 外来・入院(世帯)57,600円	44,400円	外来(個人毎)22,000円/ 外来・入院(世帯)61,500円	44,400円	外来(個人毎):21.6万円 世帯:53万円
低所得Ⅱ	住民税非課税世帯 【後期組合員含む加入者全員】	外来(個人毎)8,000円/ 外来・入院(世帯)24,600円	なし	外来(個人毎)11,000円/ 外来・入院(世帯)25,700円	24,600円	外来(個人毎):9.6万円 世帯:29万円
低所得Ⅰ	低所得Ⅱの内所得0円 【後期組合員含む加入者全員】	外来(個人毎)8,000円/ 外来・入院(世帯)15,000円		外来(個人毎)8,000円/ 外来・入院(世帯)15,700円	なし	18万円

*低所得Ⅱ…後期組合員を含む加入者全員が住民税非課税で低所得Ⅰ以外の世帯

*低所得Ⅰ…後期組合員を含む加入者全員が住民税非課税で、世帯所得が控除額を差し引いて0円となる世帯

令和8年6月1日から「食事負担額」・「居住費」が変更になりました

物価高騰の影響を受け、厚生労働省により入院時食事療養費の費用に関する改定がありました。

食事療養費（入院した場合に負担します）

所得区分		食事療養標準負担額（1食につき）	
70歳未満	70歳以上	令和8年5月31日まで	令和8年6月1日から
ア	現役並Ⅲ	510円	550円
イ	現役並Ⅱ		
ウ	現役並Ⅰ		
エ	一般		
オ	低所得Ⅱ【※1】90日目まで	240円	270円
	低所得Ⅱ【※1】91日目以降	190円	220円
	低所得Ⅰ【※2】	110円	130円

【※1】低所得者Ⅱとは加入者全員が住民税非課税で低所得Ⅰ以外の世帯

【※2】低所得者Ⅰとは加入者全員が住民税非課税で、世帯所得が控除額を差し引いて0円となる世帯

居住費（療養病床に入院の場合、食事療養標準負担額にプラスして負担します）

居住費	居住費(1日につき)	
	令和8年5月31日まで	令和8年6月1日から
65歳以上	370円	430円



進化してます！ ジェネリック

ジェネリック医薬品は安いだけではありません。
湿布薬や花粉症の薬、インフルエンザの薬なども出ており、
最近では、先発品を使いやすく改良した付加価値の高い
「アドバンスト・ジェネリック」が増えています。

味が進化！

- フルーツ味の甘い味付けにして子どもも飲みやすく
- 錠剤にコーティングして苦味を少なく



形が進化！

- 錠剤を小さく
- 水なしで飲める錠剤(OD錠)に
- シロップを携帯しやすいゼリー状に



容器・シートが進化！

- 錠剤が取り出しやすいシートに
- 製品名を大きく表示
- ボトルのキャップをあけやすく改良
- 錠剤のシートに服薬日の記入欄をつけて飲み忘れを防止



塗り薬・貼り薬が進化！

- 塗り薬のにおいを改善
- 背中や広範囲に塗りやすいスプレータイプに
- 使用中は剥がれにくく、使用後は剥がれやすいよう、貼り薬の粘膜を改良



こちらも
要チェック！

オーソライズド・ジェネリック

先発医薬品メーカーの許可を得て作られた後発品。有効成分の他、添加剤や製造方法も先発品と同じなので、ジェネリックに抵抗がある人にもおすすめです。

バイオシミラー（バイオ後続品）

微生物や細胞を利用して作られるバイオ医薬品の後続品。先行バイオ医薬品の7割程度の価格なので、患者さんの負担軽減や医療費削減が期待されます。



脳トレ

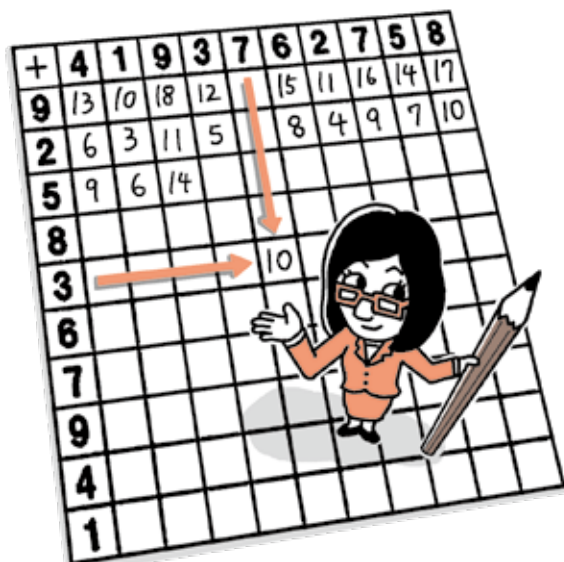
脳の前頭前野を 活性化する百ます計算

前頭前野とは、知性を担う大脳を構成する一部分で、
大脳の中でも特に思考や記憶、創造性を担う「脳の中の
脳」とも呼ばれる最高中枢です。ですから前頭前野を鍛え
れば、脳の老化を防げるばかりでなく、どんどん頭が良くな
るはず。百ます計算とは、この前頭前野へ簡単な計算
を繰り返し行うことで刺激を与え活性化させる脳トレです。

あれか？とはじめから気づいていた人も多いかも。以前
から子どもたちの計算力の訓練などに使われていますが、
その本当の効果は、計算訓練ではなく、前頭前野の活性
化にあり、大人にも非常に効果があると言われています。

百ます計算の仕方

- 適当な大きさの紙に「ます」を縦10列、横10列で100個
つくり、その「ます」の外、上端と左端に1から9までの数字
をランダムに並べます（同じ数字を複数使用可。0は計算
が単調になるのでここでは省いています）。
- 数字同士が交差するところ（ます）を足したり引いたり、掛
けたり割ったりします。
- 毎日同じ計算問題を1回以上、2週間続けます。毎回タイ
ムを計ります。
- 2週間続けたら、新しい計算問題に移り、同じことを繰り返
します。



マイナ保険証の利用登録をしたら

マイナポータルで「わたしの情報」を 確認してみよう



「わたしの情報」を確認するには…

- 1 PCやスマホでマイナポータルにアクセス、または、マイナポータルアプリを開く。
- 2 ICカードリーダーや読み取り機能のあるスマホでマイナンバーカードを読み取り、ログインする。
- 3 ホーム画面の各項目をクリックして確認したい情報を選ぶ。



マイナポータル
<https://myna.go.jp>



マイナ保険証のメリットの1つに、過去の診療や薬剤情報などを医師・薬剤師と共有できるというのがあります。これらの情報は、行政機関や地方自治体などが保有しており、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「わたしの情報」で確認することができます。内容は受診時などに本人が同意しない限り、医師でも見ることはできません。受付時にカードリーダーで毎回同意を求められるのはそのためです。「わたしの情報」には下記のようなものがありますので、健康管理や医療費控除などに役立てていきましょう。

マイナ保険証で共有できる
医療情報はどこにある？

「わたしの情報」でどんなことがわかるの？（健康・医療関連）

本人の同意により医師・薬剤師へ共有できる情報

健康保険の記号・番号など

加入する健康保険組合名や記号・番号・枝番がわかります。組合の手続きで記号・番号を知りたいときのほか、マイナ保険証未対応医療機関などでは、マイナンバーカードとこの画面を見せることで、保険診療が受けられます。

表示画面(スマホ)▶

健康保険証等情報

健康保険証等情報	
交付年月日：平成20年3月4日	
記号：0000 番号：00 枝番：00	
氏名：健康 太郎	
生年月日：昭和32年1月11日	性別：男
資格取得年月日：平成20年3月1日	
被保険者氏名又は世帯主氏名：健康 太郎	
本人・家族の別：本人	
保険者番号：00000000	
保険者名：健康保険組合	
表示画面(PC)▶	

かかった医療費

期間を指定して、かかった医療費（窓口負担額・組合負担額・総額）を確認できます。国税庁の確定申告書等作成コーナーでマイナポータルと連携すれば、医療費控除に必要な医療費の情報を自動入力できます。

表示画面(PC)▶

医療費通知情報

医療費通知情報	
医療費の合計	24,657円
2023年1月	
医療機関別医療費	
●●●● 整形外科クリニック（国科外保）	6,210円
●●●● 眼科クリニック（国科外保）	2,813円
表示画面(PC)▶	

高額療養費制度の所得区分

高額療養費制度における所得区分を確認できます。所得区分により自己負担限度額（ひと月に負担する医療費）が異なるため、事前に確認しておくことで医療費が高額になる場合の窓口負担額の目安を事前に確認することができます。



過去の診療や薬の記録 （約1か月半前～最大5年前）

医療機関でどのような診療を受け、何の薬を処方されたかがわかります。受診時に医師・薬剤師に情報を共有することで、より適切な医療・処方が受けられます。

※医師・薬剤師が情報を閲覧できるのは本人が同意してから24時間以内のみです。
※診療・薬剤情報は約1か月半以前のものです。直近の情報は、お薬手帳などで管理してください。



特定健診を受診した結果、メタリックシンドロームと判定された方は特定保健指導が必要な方です。特定保健指導とは保健師等から生活習慣改善に向けた支援・アドバイスを電話やメールで受けられるものです。対象者には特定保健指導利用券がご自宅に届きます。医療機関にて直接お申込利用の他、組合で委託しています業者での利用ができます。委託業者利用の場合、利用勧奨のお電話を差し上げます。両利用とも**無料**で受けられますので、ぜひご利用いただき、ご自身の健康を改善していきましょう。

メタリックシンドローム判定

腹囲

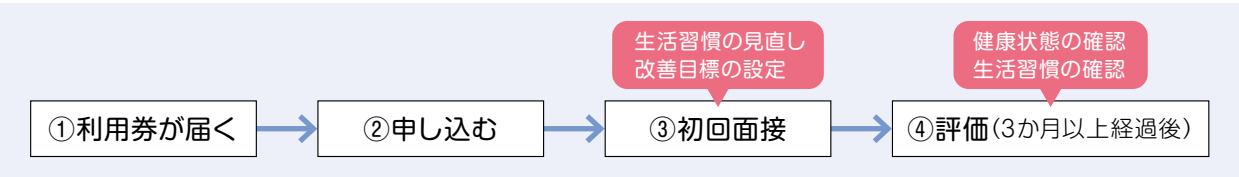
・男性／85cm以上
・女性／90cm以上
又は
BMI 25以上

+

【血糖】
【脂質】
【血圧】

いずれか1つ以上
所見がある場合
※服薬者を除く

医療機関での利用について

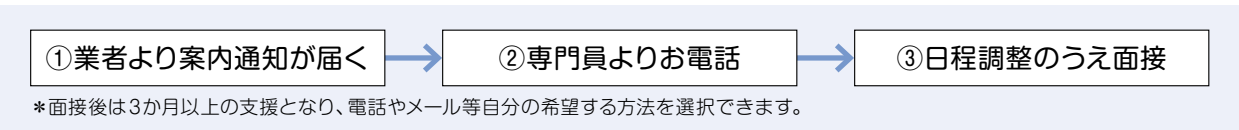


実施施設について

特定保健指導を受けられる施設は、**茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野・東京・千葉・神奈川にある実施施設**です。
*組合と特定保健指導に関する契約をしている施設に限りです。
*実施機関一覧表(茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野)は組合ホームページに記載しています。東京・千葉・神奈川で実施を希望する方、インターネットが使えない方はお電話ください。(048-631-2211保健事業係3番)
※利用の際は、**実施施設に直接お申し込みください。**

組合委託業者での利用について

医療機関で利用の他、組合から委託を受けた事業者が直接お電話にて日程を調整後、対面の他、オンライン面談(パソコン・スマホ)を活用して実施しております。**対象者抽出は当年度の健康診断の実施日、支援レベル等を考慮して組合にて抽出しております。**



◎委託先より通知がこない方についても、希望により利用できます。その際は組合までご連絡ください。

※個人情報につきましては、委託先との契約により厳重に秘匿されております。

特定保健指導業務委託機関 (株)保健支援センター
本社: 熊本県熊本市中央区保田窪1-10-38
TEL: 0120-62-3833 (平日 9:00 ~ 17:30)

「特定保健指導利用券」の有効期限は、**令和9年3月31日まで**です。
*上記期間は、「**初回面接**」を受けられる期間となります。2回目以降または最終評価は4月1日以降でも受けられます。
*年度途中で組合の資格を喪失した場合は、自己負担が発生する場合がありますのでご注意ください。

全国の健診会場からお選びいただけます！

皆様が今日より明日、明日より明後日と笑顔で穏やかな日々を過ごせるように

委託先／全国健康増進協議会
実施期間 令和8年6月より令和9年3月実施日まで **開催場所** 全国のホテル、公共の会館で実施
予約方法 申込書の郵送又はWEB予約【詳しくは、組合ホームページ又は下記二次元コードより予約】
※**男性も受診可能**な会場もあり、基本検査の他、胃部X線、大腸がん検査が受診可能です。
※申込みは先着順となります。ご希望の会場で受診できない場合もありますので、お早めにお申込みください。

健診の項目・費用

★基本検査

検査項目	この検査でわかること	自己負担金	
		①特定健診対象者	②①以外の方
身体計測①(身長・体重・腹囲・BMI)	肥満度の算出	0円	13,200円
身体計測②(視力検査・聴力検査)	視力・聴力のチェック		
血圧測定	高血圧、低血圧による循環器疾患のチェック		
尿検査	糖尿病、腎臓疾患等のチェック		
心電図検査	心疾患、循環器疾患の発見		
血液検査	貧血、糖尿病、腎、肝機能、循環器疾患等の発見		
内科一般診察	自他覚症状の有無		
胸部X線検査(直接撮影)	胸部疾患のチェック		

★選択検査(オプション検査)

検査項目	この検査でわかること	自己負担金
胃部X線検査(間接撮影)	胃・十二指腸疾患の発見	6,600円
大腸がん検査(便潜血2回法)	大腸疾患のチェック	1,760円
腹部超音波検査	5臓器のチェック(肝臓、胆のう、脾臓、腎臓、膵臓)	6,050円
子宮頸部細胞診	子宮頸がん等の検査	6,600円
子宮頸部細胞診+HPV検査	子宮頸がん等の検査+HPV(ヒトパピローマウイルスのチェック)	12,650円
乳房X線検査(マンモグラフィ)*1	乳がん、その他乳房疾患の発見	7,150円
乳房超音波検査(エコー)		6,050円

*1 乳房X線検査(マンモグラフィ)は、実施していない会場がございます。受診会場リストでご確認ください。

利用対象者 組合に加入している18歳以上の税理士・職員・家族・組合員(75歳以上の男性・女性)です。

申込方法 組合ホームページより巡回レディース健康診断**申込用紙をダウンロード**し、必要事項を記入のうえ**下記住所までご郵送**又は**WEB**にてお申込ください。

【※男性が受診を申し込む場合でも、申込書タイトルは巡回レディース健康診断申込用紙となっています。ご了承ください。】
【※申込は**受診希望日の前々月の20日**まで。【例: 11月3日受診は 9月20日申込みメチ】】

お支払 ・当日会場で支払い。会場によってはカード払いや電子決済が利用可能ですので、事前にご確認ください。
・**①**の特定健診対象者40歳以上(今年度40歳になる方は含みます)は基本検査が無料で受診できます。オプション検査が1万円以上の時は人間ドック補助金の申請が可能です。
・**②**の方は(40歳未満)自己負担額が1万円を超えた時は、人間ドック等補助金が申請できます。1会計年度(4～3月)1回のみ。

申込用紙送付先・お問い合わせ

一般社団法人 全国健康増進協議会
住所: 〒113-0033 東京都文京区本郷4-24-8 12階 巡回レディース健康診断 担当者 宛
TEL: 03-5803-3377【月曜日～金曜日 9:00～16:00 ただし12:00～13:00および土・日・祝日を除く】
・締め切り日を過ぎてからの申込みにつきましては、まずは上記お電話番号にお問合せください。
・全国型巡回健診のため、万一定員数に満たない場合は中止となる場合がございますので、予めご了承ください。

会場の確認など
詳しくは二次元コードより
組合ホームページにてご確認ください



WEBお申込サイトは
二次元コードからお申込ください
お申込の際必要となります。
⇒保険者番号 00113043



インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症 予防接種補助金の申請について

インフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症予防接種を受けた方に対し、補助金を支給しています。
年末にかけて感染症が流行する時期となりますので、ぜひご利用ください。

資格区分	補助金支給額
組合員・被保険者	2,000円／回

- ・接種費用が1,000円未満（消費税含）の自己負担の時は補助の対象外
- ・接種費用が補助金額未満の時は実費負担分までの補助
- ・新型コロナウイルス感染症予防接種については、令和7年4月1日以降に接種した場合が対象



1) 個人申請の場合

申請方法 ①「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種補助金交付申請書」に必要事項を記入し、接種時に**必ず医療機関へ持参して、医療機関証明欄に証明印を受けてください。**

② 医療機関から、接種日・ワクチン名・接種者名が記載された領収書を発行してもらってください。

③ 接種後、下記の提出書類を参考に、郵送で組合へ申請してください。

- ※申請人は、接種した者が属する世帯の組合員となります。
- ※振込口座は、申請人である組合員本人名義の口座をご指定ください。（家族名義の口座には振込できません。）

提出書類 ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種補助金交付申請書
・領収書原本（接種日・ワクチン名・接種者名が記載された医療機関発行のもの）

- ※医療機関証明欄に証明印を受けられない場合、接種済証を添付してください。
- ※医療機関より証明をもらう際に費用がかかる・医療機関で断られた等の理由で証明印を受けられない・接種済証がない場合、裏面の理由書を記入し、署名してください。

2) 事務所一括申請の場合（※事業主が、雇用する職員およびその家族の予防接種費用を負担した場合）

申請方法 ①「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種補助金交付申請書（事務所一括用）」に必要事項を記入し、接種時に**必ず医療機関へ持参して、医療機関証明欄に証明印を受けてください。**

② 医療機関から、接種日・ワクチン名が記載された、事業所又は事業主名義の領収書を発行してもらってください。

③ 接種後、P17の提出書類を参考に、郵送で組合へ申請してください。

- ※申請人は事業主となります。
- ※振込口座は事業主名義の口座をご指定ください。（個別振込を希望する場合は、各組合員名義の口座でも可能です。）

提出書類 ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種補助金交付申請書（事務所一括用）
・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種被接種者一覧（代表者署名済みのもの）
・領収書原本（接種日・ワクチン名が記載された事業所又は事業主名義の医療機関発行のもの）

- ※領収書が個別に発行された場合は、接種者全員分の領収書原本を添付してください。
- ※医療機関証明欄に証明印を受けられない場合、接種者全員分の接種済証を添付してください。
- ※医療機関より証明をもらう際に費用がかかる・医療機関で断られた等の理由で証明印を受けられない・接種済証がない場合、裏面の理由書に記入し、署名してください。

★お願い★ ・2回接種された場合や予防接種を受けた方が複数人いる場合は、まとめてご申請ください。
・領収書原本の返却をご希望の場合は、申請時にその旨をメモ等にご記入いただき、返信用封筒を同封のうえご申請ください。
・申請が集中する時期（11月～2月頃）は、お振込みまで2か月以上要する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

带状疱疹予防接種補助金の申請について

带状疱疹を予防するためのワクチンは、現在以下の2種類があります。

ワクチン名	ワクチンの種類	接種回数	資格区分	補助金支給額
ビゲン	水痘生ワクチン	1回	組合員・被保険者	4,000円／回
シングリックス	不活化ワクチン	2回		10,000円／回

- ・自己負担した接種費用が補助金額未満の場合は、実費負担分までの補助
- ・シングリックス（不活性化ワクチン）については、令和6年4月1日以降に接種した場合が対象

申請方法 ①「肺炎球菌・水痘・带状疱疹・流行性耳下腺炎予防接種補助金交付申請書」に必要事項を記入し、接種時に**必ず医療機関へ持参して、医療機関証明欄に証明印を受けてください。**

② 医療機関から、接種日・ワクチン名・接種者名が記載された領収書を発行してもらってください。

③ 接種後、下記の提出書類を参考に、郵送で組合へ申請してください。

提出書類 ・肺炎球菌・水痘・带状疱疹・流行性耳下腺炎予防接種補助金交付申請書
・領収書原本（接種日・ワクチン名・接種者名が記載された医療機関発行のもの）

- ※医療機関証明欄に証明印を受けられない・ワクチン名が記載された領収書の発行が受けられない場合、ワクチン名の記載された接種済証を添付してください。

各種申請書等は組合ホームページ (<https://www.ka-z-kokuho.or.jp/>) よりダウンロード可能です。ぜひご利用ください。



こんな悩みを抱えていませんか？

お気軽にお電話ください



こころとからだの相談ダイヤル

組合にご加入の組合員とご家族の方々がご利用いただけます

通話料無料
0120-431-044



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。
<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/431044>

24時間電話健康相談サービス

ご自身やご家族の健康、医療についてのご相談を、24時間365日承ります。
医師や保健師・看護師等の有資格者が対応し、ご希望に応じて医療機関の情報提供を行います。

電話相談受付時間 24時間・年中無休

メンタルヘルスカウンセリングサービス

こころの悩みに心理カウンセラーが対応します。対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法でのご相談が可能です。

スポットカウンセリング（予約不要）

電話・Web 相談受付時間

電話 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）

Web 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

継続カウンセリング（予約制）

対面・オンライン面談・電話 予約受付時間

※1回あたり50分が目安
※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

電話 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00
（日曜・祝日・12/31～1/3を除く）

Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）

継続カウンセリングについて

- 年間5回まで無料です。
- 対面カウンセリングでは、全国の提携カウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31～1/3を除く前々日17時までにご連絡ください。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社）



※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて
ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。
また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ「個人情報の取扱い」|ティーベック株式会社(<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>)からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

関東信越税理士国民健康保険組合

TP2511-0002L0005-3-1

新規契約健診施設のお知らせ

国保
からの
お知らせ

下記の施設と契約締結いたしました。

- 人間ドック等補助金をご利用いただけます。
- ※ 10,000 円以上（消費税含）の健診に限りです。
- ※ 1 会計年度 1 回に限りです。
- ※ 健診の内容・金額等は、ホームページをご覧ください。各健診施設までお問合せのうえ、最新情報をご確認ください。

区分	補助額上限
税理士・勤務税理士	40,000円
職員	30,000円
家族	20,000円
75歳以上の組合員	20,000円

医療法人社団燦壽会 サン虎の門クリニック

令和8年4月契約

丁寧かつスピーディをモットーに。医師からの当日結果説明も高評価をいただいております。数少ない3D超音波検査を導入し、ご受診様への負担軽減に貢献いたします。サンシャイン60ビル7階にあり、JR池袋駅および東京メトロ東池袋駅の2駅利用可能です。受診後はサンシャインシティにてお食事やお買い物をお楽しみいただけます。

女性用オプション検査は、女性医師・技師にて対応し、専用の待合室で安心してお待ちいただけます。

健診の種類 ● 日帰り人間ドック 44,000円（税込） ● 生活習慣病健診 27,500円（税込）

お問合せ先	
所在地	〒170-6007 東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60・7階
TEL	予約専用:03-3988-1862
HP	http://www.sun-toranomon.jp



令和
8年度

健康セミナー（動画配信）のご案内

業者：(株)ルネサンス <スマートAction> 動画配信コンテンツの利用



多彩なセミナーやエクササイズ動画を、オンラインでいつでも・どこでもご覧いただけるサービスです。運動に加えて、食事・睡眠・ストレスケア・趣味・暮らしのヒントなど、日々の健康に役立つ内容を幅広くそろえています。

利用料
0円

申込開始 令和8年9月1日(火)より

配信期間 令和8年9月1日(火)～12月31日(木)

申込対象者 組合加入者、加入者以外の税理士・その職員・家族

コンテンツの一部ご紹介

約200種類の
動画が
楽しめます



※詳しくは折込チラシをご覧ください

歩き方を変えるだけで痩せる！「インターバル速歩」

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(早歩き)」を3分ずつ交互に繰り返す歩き方です。筋肉の負荷の少ない「ゆっくり歩き」と 筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」を交互に行うことで、体力(筋力や持久力)の向上や肥満解消、検査数値の改善にも効果的です。

動画もチェック



インターバル速歩の方法



6分間で1セット

インターバル速歩の3つのポイント

①歩く姿勢

肩の力を抜き、ひじを後ろに引くイメージで普段より少し早く腕を振ります。

②歩くペース

さっさか歩きを行うときは、**ややきつと感じる程度**(軽く息が上がり会話ができる程度で)

③運動時間

1日30分(6分間×5セット)
(朝15分・夕15分と1日2回に分けてもOK)

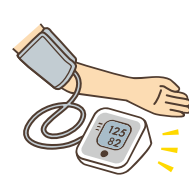
インターバル速歩のメリット



体脂肪燃焼



ストレス解消



高血圧改善



体調が良くなる



体力が向上し若返る

POINT

インターバル速歩を週に4日30分以上、5か月間継続すると**収縮期血圧は10mmHg、拡張期血圧は5mmHg低下**するといわれています。

鶏肉ときのこのチゲ風スープ



1人分 ●カロリー：289kcal
●塩分：2.8g

キムチで食欲増進！
野菜とお肉で栄養もばっちり、
コク旨「食べるスープ」です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏もも肉 1/2枚(150g)
木綿豆腐 1/3丁(100g)
白菜キムチ 100g
小松菜 1株(40g)
しめじ 1袋(80g)
ごま油 大さじ1
A 鶏ガラスープ 300ml
しょうゆ 小さじ2
白ごま 適量

作り方

- 1 キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さに、しめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る **Point①**。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- 3 **A**を加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え **Point②**、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 器に盛り付けて、白ごまを振る。

- *食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。
- *カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

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 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

まな板と包丁なしでもできるお手軽レシピ。ごま油×キムチで韓国風の味わいが楽しめます。キムチに含まれる辛味成分「カプサイシン」には、食欲増進や、からだを温める効果が期待できます。

* * *



材料



Point① キッチンバサミを使えば、鶏もも肉の筋や脂肪も楽にカットできます。



Point② 豆腐は手でちぎると断面の表面積が大きくなるため、調味料やうま味がしみ込みやすくなります。

らくらくアイテム

キッチンバサミ

薬味などの少量カットから、肉・魚の下処理、できた料理の切り分けまで使い勝手抜群！皿や鍋の上で直接食材をカットすれば、洗い物も少なく済みます。

※刃物なので、取り扱いには十分気をつけてください。

数字でみるタバコ&禁煙の今

昭和・平成に比べ、タバコが吸いにくくなった令和の時代。吸っている人も吸わない人も気になる、「今のタバコ」にまつわる数字をご紹介します。

監修

産業医科大学 産業生態科学研究所 名誉教授
日本禁煙推進医師歯科医師連盟 会長
大和 浩

加熱式タバコ

喫煙者(20～30代)のうち
加熱式タバコを吸う人

6割以上

*厚生労働省
「令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要」

Point

加熱式タバコでも受動喫煙は起こる



部屋を暗くしてレーザー光線を当てると、加熱式タバコからも受動喫煙が発生していることが確認できます。その中には紙巻きタバコと同じ有害物質が含まれており、加熱式でも周囲の人に体調不良・喘息発作を起こすことがわかってきました。

こんな動きも！

飲食店での加熱式タバコによる受動喫煙を防ぐため、厚生労働省では規制の見直しを検討中。

「紙巻きから加熱式」へのシフトが進み、20～40代では加熱式タバコの喫煙者が紙巻きタバコを上回っています。

加熱式もタバコはタバコ。原材料は紙巻きタバコと同じです。発生量は減っても発がん性物質が発生！蓄積すれば、発がんのおそれも…。

禁煙の今

1日に1箱タバコを吸う人が
1年間に使う金額

219,000円

*1箱20本・600円の場合、600円×365日＝219,000円

Check

2026年4月1日～タバコ増税スタート

これまで、加熱式タバコにかかる税率は抑えられており、紙巻きタバコとの負担の差が問題になっていました。そこで、2026年度より加熱式タバコの税率が引き上げられることになりました。また、2027年度からは、加熱式タバコ・紙巻きタバコどちらも増税されます。

■1箱あたりの増税額

		加熱式タバコ	紙巻きタバコ
			増税なし
2026年	4月	+20～50円	
	10月	+20～50円	
2027年	4月	+10円	
2028年	4月	+10円	
2029年	4月	+10円	

タバコが安かったのは昔。現在は、加熱式タバコ・紙巻きタバコどちらも、1箱(20本)あたり500～600円が相場です。

20万円あったら、何をしますか？
旅行？家電？ブランド品？

タバコ値上げ

「加熱式タバコに切り替えると禁煙しやすい」という誤解がありますが、実際はその逆！**加熱式だとかえって禁煙しにくい**ことが報告されました。

加熱式タバコなら…、と喫煙回数が増えたり、路上など紙巻きなら吸わない場所で吸ってしまったりしがちです。また、フレーバーの種類(メンソールやフルーツなど)が多いことも禁煙しにくくなる要因と考えられます。

加熱式タバコ喫煙者は
紙巻きタバコ喫煙者より
禁煙成功率が

約40%
低い



*Satomi Odani, et al., "Heated tobacco products do not help smokers quit or prevent relapse: a longitudinal study in Japan"



喫煙者の**75%以上**が
禁煙を希望※

あなたはどの方法で**禁煙**しますか？

成功率
約10%

自力での禁煙

- 市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使えば、ニコチン切れのイライラを軽減でき、成功率アップ！
- 禁煙アプリ等で、禁煙仲間を作るのも効果的。

成功率
約70%

禁煙外来

- 「医師・看護師の支援」「禁煙補助薬」「治療用アプリ」で楽&確実に禁煙。
- 一時出荷停止されていた内服薬(バレニクリン)の販売が再開され、再び禁煙治療に使えるようになりました。

加熱式タバコも
紙巻きタバコも
健康保険が使えます

※Masayuki Sugihara, Takahiro Tabuchi, "Three in four smokers want to quit tobacco: findings from the JASTIS2021 study"

受動喫煙問題

今や、受動喫煙の害は周知の事実。他人のタバコによるニオイや息苦しさにも悩む人が多くいます。たとえ煙が見えなくても、**タバコ臭いな…**と思ったら、**有害成分を吸い込んでいます。**

受動喫煙でも脳卒中や心筋梗塞、肺がん・乳がん、乳幼児の突然死などのリスクが高まります。

受動喫煙のニオイに
悩まされたことがある人

約77%



*松戸圏域 地域・職域連携推進協議会
「受動喫煙等に関するアンケート調査報告書」

New
Topic

プライベート空間での受動喫煙

近年新たに問題になっているのが「近隣からの受動喫煙」です。換気扇の下やベランダでタバコを吸うと、他の部屋にタバコの煙が入り込む、洗濯物にタバコの成分が付着することで、近隣住民に健康被害を及ぼします。

こんな動きも！

国土交通省の標準管理規約が改正され、分譲マンションでは、ベランダ等の共有部分を禁煙にできるようになりました。



配慮しているつもりでも、**受動喫煙が起きます**

CASE3

熱もあるし、
のどが痛くて
ゼーゼーする



主な症状

- ☒ 軽い発熱
- ☒ のどの痛み、鼻水
- ☒ ぜんめい
喘鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー)

犯人は
RSウイルスかも!?

- 乳幼児や高齢者、持病のある人は重症化リスクが高い。
- 大人が感染しても症状が軽い場合が多く、気づかずに感染を広げてしまう可能性も。

対策 手洗いとマスクの徹底

ウイルスの付着した手や、せき・くしゃみの飛沫を介して感染するため、手洗いをしっかり行い、マスクを着用して感染対策に努めましょう。高齢者や持病のある人は予防接種を受けましょう。

CASE4

カゼっぽいけど、
のどが
カミソリで
切ったように
痛い



主な症状

- ☒ 発熱
- ☒ 鼻水やだるさ
- ☒ のどの強い痛み

犯人は
新型コロナウイルス
(変異株)かも!?

- 2025年の夏頃から通称「ニンパス」と呼ばれる変異株の感染者が増えている。感染力は高いが、重症化リスクは従来のものと同等とされる。
- ウイルスはさらに変異しているので、流行を繰り返す可能性がある。

対策 基本的な感染対策と、ワクチン接種を

手洗い・うがい・マスク着用による基本的な感染対策を行いましょう。65歳以上の方・60～64歳で持病がある方は、毎年1回ワクチンの定期接種を受けられます。

対策は
日頃から 基本の対策を改めて行い、犯人の侵入を防ごう

手洗い



帰宅後、食事の前、
トイレの後など、石
けんで指の間や爪の
先までしっかりと。

咳エチケット



せきやくしゃみが出
るときや、人が集ま
る場所ではマスクや
ハンカチで口・鼻を
カバー。

換気



1～2時間に1回程
度の換気を行い、常
に空気を入れ替えま
しょう。

加湿



乾燥するとウイル
スの活動が活発に
なるため、加湿器な
どを用いて湿度を
40～60%に。

体調管理



十分な睡眠とバラ
ンスの良い食事で、
からだの免疫力を
保ちましょう。

- 感染拡大を防ぐため、体調が悪いときは無理して職場等に行かず、十分に休養しましょう。
 - 症状が重いときや長く続く場合は、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。
- 受診の際はいきなり病院等へ行かず、事前に連絡を入れてから。

犯人は誰だ!?

秋冬の

感染症事件簿

その症状、本当にただのカゼ?

秋から冬にかけては、いろいろな感染症が流行する季節。カゼに似た症状も多いため、きちんとした対応を取らないでいると悪化させてしまったり、感染を拡大させてしまったりすることもあります。改めて感染症の特徴や対策を確認しておきましょう。

監修 国立病院機構 東京病院
感染症センター長
永井 英明

CASE1

急な高熱と、
全身に
関節痛が...



主な症状

- ☒ 38℃以上の高熱
- ☒ 全身の関節痛・筋肉痛
- ☒ のどの痛み・せき

犯人は
インフルエンザかも!?

- 高齢者や持病のある人、妊婦、子どもは重症化しやすく、肺炎などの合併症を引き起こすリスクが高い。
- 例年11～3月頃に流行するが、近年は気候や生活様式の変化により9月頃から流行するケースも。
- インフルエンザが疑われる場合には、医療機関に連絡の上、早めの受診を。

対策 予防接種で重症化を予防

予防接種は発症した際の重症化予防に効果的です。インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう。

CASE2

突然の吐き気と
下痢...
お腹が痛くて
つらい



主な症状

- ☒ 吐き気・嘔吐
- ☒ 腹痛や下痢
- ☒ 微熱が出ることも

犯人は
ノロウイルスかも!?

- ノロウイルスに汚染された飲食物を口にして、経口感染するケースが多い。
- 下痢や嘔吐による脱水症状や、誤嚥性肺炎に注意。

対策 危険がある食べ物は中まで加熱!

ウイルスの汚染の危険があるカキなどの二枚貝は中心まで十分に加熱して食べましょう。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がないとされています。調理前や食事前、トイレ後は必ず石けんで手洗いを。感染者の汚物処理には次亜塩素酸ナトリウムを用いましょう。

はしご受診 (ドクターショッピング)

同じ症状でいくつも病院を渡り歩く“はしご受診”。
「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」
などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。

初診料 1件あたり **¥2,930**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,490 + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,930+検査代等
2・3回目 再診料 ¥780×2

3回はしご受診をした場合

¥8,790以上

(¥2,930+検査代等) × 3

3回で
¥4,300以上
損

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2～3割です。

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

※健康保険は適用されず、全額自己負担です。
※緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ!

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくと安心です。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関の受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば～50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。

こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

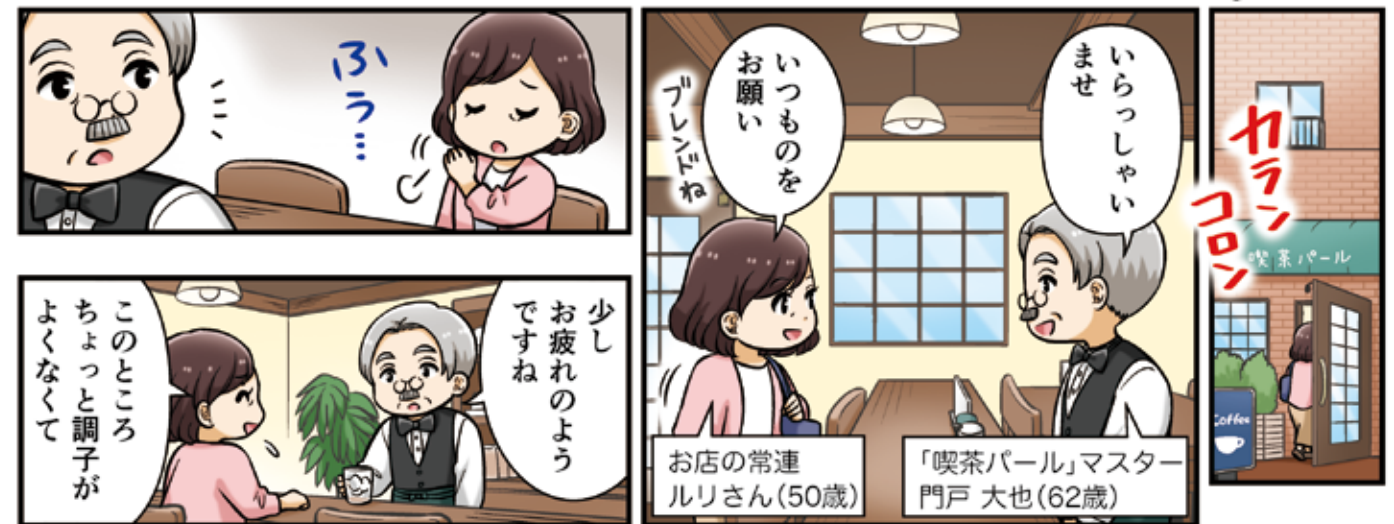
☑ セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューをご提供します。

はしご受診

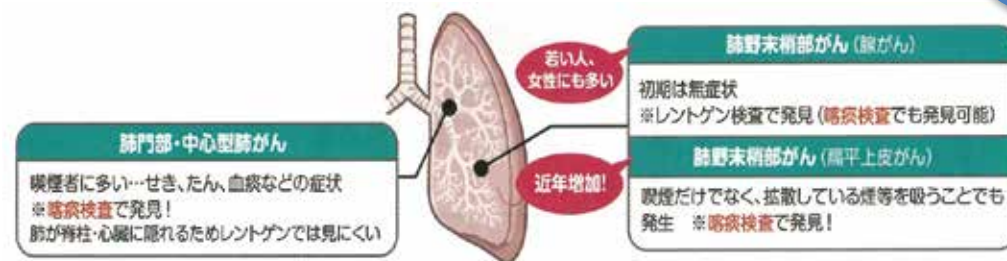


① 肺がん検診

肺がん検診はあなたを肺がんから守ります

- がんの死亡原因では**第1位!**
- 胸部レントゲン検査で見つかりにくいタイプのがんに有効です。
- **喀痰細胞診**は、中心型早期肺がんの唯一のスクリーニング方法です。

アレルギー・
咳喘息・
COPDが
気になる人も!



◎ 喀痰検査はハイリスク群（喫煙指数600以上）に特に有効ですが、タバコを吸っていない人にも有効です。
治療が必要な肺がん以外の疾患も見つかります。

② 大腸がん検診

早く見つければ見つけるほど治りやすい

大腸がんは **がんの罹患数 第1位!**
がんの死亡数 女性 第1位! 男性 第2位!

出典：国立がん研究センター 最新のがん統計予測

誰にでもかかるリスクがあります!
毎年検診を受けて!



ですが、**早期発見! 早期治療**でほぼ治ります!
自覚症状のない時にこそ、大腸がん検診!

Point

人間ドックや一般の自治体の検査より、さらに精度の高い検査です!
便秘がちな方には特におすすめです!

この検査は1本の採便容器から一般的なヘモグロビンだけでなくトランスフェリンも同時に測定します。特に女性に多い深部大腸の病変（ヘモグロビン陰性のがん）の発見に有効です。

トランスフェリンは深部（上行・横行）の
疾患に特に有効



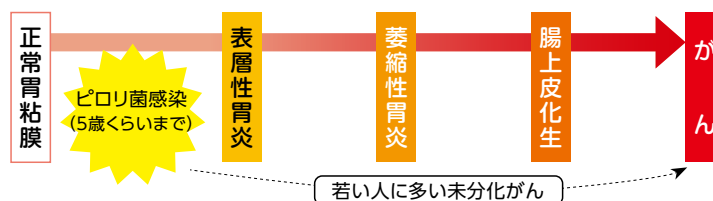
③ 胃がんリスク検診

ピロリ菌感染が胃がんの主な原因です

胃がんリスク検診とは

胃がんを引き起こす「**ピロリ菌**」感染の有無と胃粘膜の萎縮の程度がわかる**ペプシノゲンの値**を調べ、その組み合わせによって胃の健康度（胃がんリスク度）を層別化する検査です。

ピロリ菌に感染すると、胃の粘膜が萎縮し、潰瘍がんを引き起こします。



がんの中でも男女ともに「**胃がん**」の経済的負担が最も高い!
ピロリ菌を除菌すると...

- 胃がん罹患予防に有効
- 胃がんリスク軽減だけではなく、**大腸がんリスクの軽減**にも効果あり
- 経済的負担の軽減につながる

あなたの胃の健康度がわかります。

		ピロリ菌検査	
		陰性	陽性
ペプシノゲン値	陰性	A群	B群
	陽性	C群	

- A群：健康的な胃粘膜（胃がん発生年率：ほぼ0%）
- B群：潰瘍性疾患に注意が必要（胃がん発生年率：0.1%）
- C群：胃がんに対する注意が必要（胃がん発生年率：0.2～1.25%）

郵送によるがん検診・検査を実施します

令和8年度 実施要領 郵送によるがん検診（自己採取）

対象者 組合員および組合加入のご家族

検査項目／検査方法	検査実額	自己負担額
① 肺がん検診 / 喀痰細胞診（3日分の喀痰採取）	3,500円	1,000円
② 大腸がん検診 / 便検査2日法	2,500円	1,000円
③ 胃がん検診 / ①・②血液検査 *専用器具を使い指先から採取します ③便検査	① 6,600円 ② 4,500円 ③ 3,400円	1,000円
④ 胃がんリスク …… 胃がんになるリスク・萎縮性胃炎に至るリスクを知りたい方に推奨		
⑤ ペプシノゲン …… 胃の粘膜の状態（胃の老化度）を知りたい方・胃粘膜の経年変化を知りたい方に推奨		
⑥ 便によるピロリ… 過去ピロリ菌検査（呼気・血液）が陰性だった方・幼少の方（非浸襲性1日のため）・ご家族に胃の疾患がなくピロリ菌陰性の可能性が高い世代（39歳以下）の方に推奨		

* 胃がん検診については、上記検査①、②、③いずれか1つ選択してください。

申込人数	締切日まで制限なし
申込締切日	令和8年10月末日（消印有効）
検査器具発送時期	約2週間後に検査器具送付
検体返送締切日	令和8年11月末日（消印有効）*必ず期日までに検体をご返送ください。
検査結果通知	検体到着後約3週間で個人宛に通知されます。
支払方法	検査キット送付時に郵便振替用紙を同封しますのでお振込みをお願いいたします。（振込手数料は組合負担）

- ◆ FAXでお申し込みの方 別紙同封の「がん検診申込書」に必要事項を記入し、下記検査機関にお申込みください。
- ◆ 郵送でお申し込みの方 別紙同封の「がん検診申込書」に必要事項を記入し、その裏面の封筒組立例を参考に組立て、ポストに投函してください。
- ◆ 二次元コードでお申し込み 右記の二次元コードを読みとって手順に従ってお申込みください。

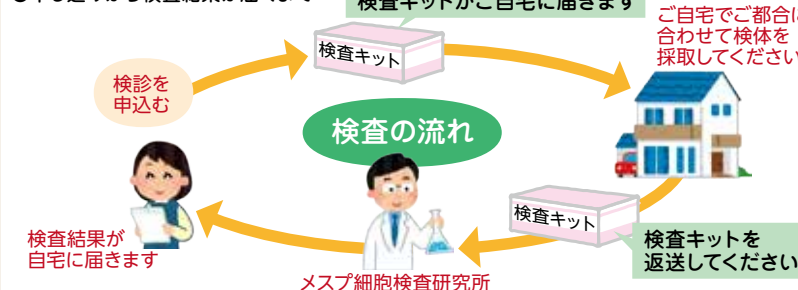


注意：検体返送締切日までに検体の返送がない場合は、自動的にキャンセルされたものとし器具代+手数料を徴収いたします。

※ 異常があった場合には、専門医による精密検査が受けられるよう、適切な指導をいたします。また、病院紹介・紹介状作成をご希望の方は、下記検査機関にお問い合わせください。

受診者様のご意見として、早期に病変が見つかりよかった、との声を多数いただいております!

● 申し込みから検査結果が届くまで



検査機関

メスブ細胞検査研究所

- 医療機関紹介
- 紹介状の作成
- 検査へのご質問
- 検査結果へのご質問
- その他

TEL 075-231-2230（平日10:00～16:00）
FAX 075-211-7400

メール mail@msep-kyoto.co.jp
ホームページ http://www.msep-kyoto.co.jp

* 受診者の個人情報は検査器具・請求書送付・検査結果報告、それにとまう統計・分析などの範囲に限定して使用されます。

4 腸内環境検査

長寿のカギをにぎるのは腸内細菌！

腸内環境検査とは？

- 手軽にわかりやすく、腸内の健康度がわかります。
- 尿に含まれる「**インドキシル硫酸**」という物質を測定し、腸内環境の健康度を4段階のランクで示します。

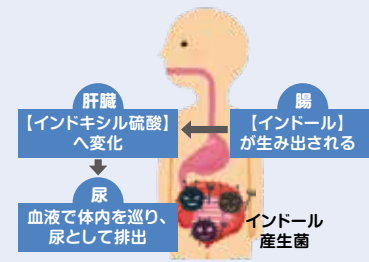
腸内細菌によって作られる「インドール」に注目！

インドールは腸から体内に吸収されると肝臓でインドキシル硫酸に変換されてから、尿とともに体外に排出されます。

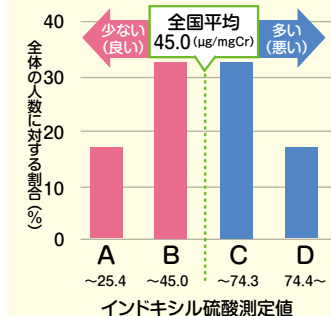
●腸内環境が悪くなると増加する

●腸内環境を判断する一つの指標

尿中のインドキシル硫酸は腸内細菌由来。この物質の量を測定することで腸内の環境を推し量ることができます。腐敗物質が腸から体内に吸収されると、血管や内臓にダメージを与えたり、体臭や口臭の元になったりします。



測定値とランクの対応



免疫の約7割は腸に集中しています。

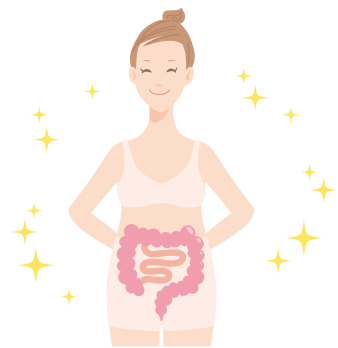
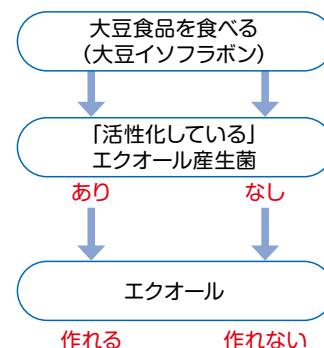
免疫力を高めるためには、腸内環境を良好に保つことが大切です。

5 エクオール検査

エクオールがしてくれるかどうか調べてみませんか？

エクオールとは…

大豆イソフラボンをもとに腸内細菌によって作られる成分です。女性ホルモンと構造が類似しており、体内で女性ホルモンと似た働きをします。このエクオールを生み出すには、“エクオール産生菌”が必要不可欠ですが、産生できるのは日本人の約2人に1人とされています。



エクオールに期待できる効果

- 肌の不調や更年期症状の改善
- メタボリックシンドロームの予防
- 骨粗しょう症の予防と改善
- 乳がんの予防
- アンチエイジング効果
- 前立腺がんの予防
- 脱毛改善効果

男性の方も！

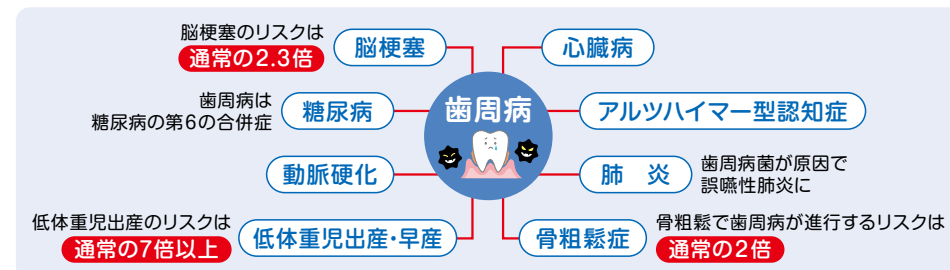
6 歯周病リスク検査

歯周病は全身疾患のリスク因子となります

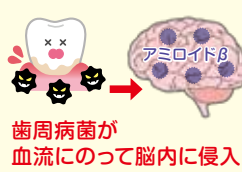
歯周病は口腔内の病気と思いませんか？

歯周病菌が作る毒素が血液中に入ること、様々な病気をひきおこしたり、悪化させたりします。

歯周病を予防することで様々な疾病のリスクを抑制することができるのです。



歯周病菌が脳の萎縮をひき起こすアミロイドβの生成・蓄積を促進



実施要領 郵送による腸内環境・エクオール・歯周病リスク検査

今年度は尿中ナトリウム検査に代わって、新しくエクオール検査となりました。

9月～10月の2か月間実施いたします。

*検査は人数制限を設けておりますので、申込人数を超えた場合は抽選となります。ご了承ください。



安価で受けられます

対象者 組合員および組合加入のご家族

お1人様、3検査申込み可能です。

検査項目／検査方法	申込人数	検査実額	自己負担額
4 腸内環境検査／尿検査 *腸の劣化や免疫力の低下が気になる方！	200名	3,350円	1,000円
NEW! 5 エクオール検査／尿検査 *エクオールが生産されているか気になる方！	200名	4,650円	1,000円
6 歯周病リスク検査／唾液 *歯磨きの際に出血があり、歯周病が気になる方！	200名	2,700円	1,000円

申込締切日	1回目 2回目	令和8年9月末日(消印有効) 令和8年10月末日(消印有効)
検査器具発送時期	約2週間後に検査器具等送付	
検体返送締切日	令和8年12月18日(金)(消印有効) *必ず期日までに検体をご返送ください。	
検査結果通知	検体到着後約3週間で個人宛に通知	

申込方法

◆郵送によるがん検診同様にFAX・郵送にて申込用紙(ピンク色)の用紙をご利用のうえお申込みください。

◆二次元コードでお申込みの方は、右記の二次元コードを読み込み、手順に従ってお申込みください。



◆10月末、申込者数に達しなかった場合は、9月末の抽選で漏れた方を再抽選といたします。

ご当選者については検査器具の発送をもってかえさせていただきます。

支払方法

◆検査キット送付の際、郵便振替用紙を同封いたしますのでお振込みをお願いします。

《注意1》全ての検診・検査について検体返送締切日までに検体を返送されない場合は、自動的にキャンセルされたものとし、器具代+手数料を徴収いたします。

《注意2》全ての健診・検査の送料については、各自ご負担ください。