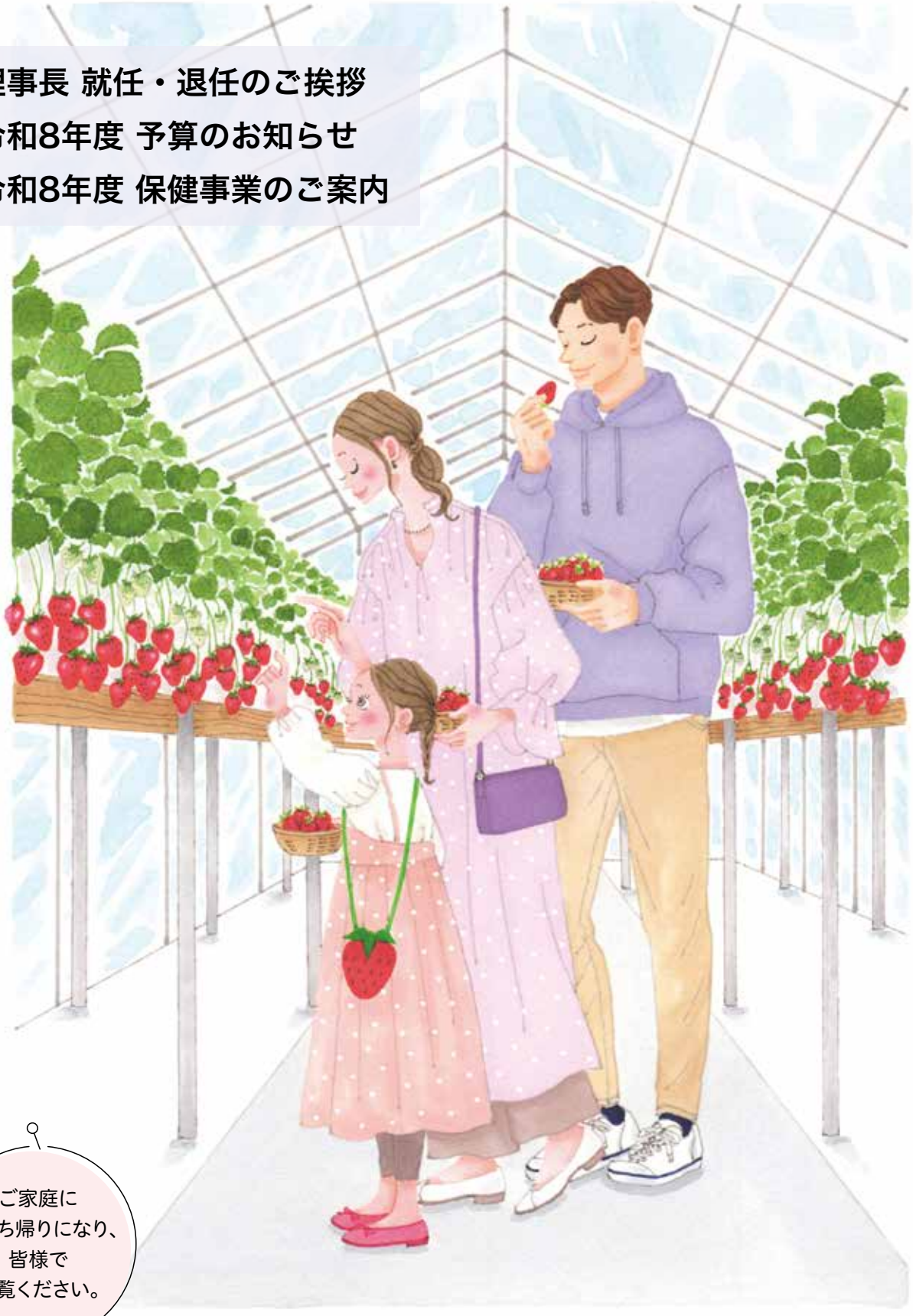
けんぽだより

2026
4月
No.320

理事長 就任・退任のご挨拶
令和8年度 予算のお知らせ
令和8年度 保健事業のご案内



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

理事長　就任・退任のご挨拶

就任のご挨拶

理事長
宮坂 孝一

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、健やかにお過ごしのこととお慶び申しあげます。

このたび、金山前理事長の後任として、東日本電線工業健康保険組合の理事長に就任いたしましたので一言ご挨拶を申しあげます。

皆様ご承知のとおり、昨今の健康保険組合を取り巻く状況は、高齢化の進展、医療技術の高度化に伴う医療費の増加に加え、団塊の世代すべてが後期高齢者となり、高齢者医療への拠出金の負担が更に増加していくことも見込まれます。

一方でわが国の出生数は過去最少となり、少子化の進行に歯止めがかからず、急速に減少する現役世代で増大する医療費を支えなければならないという構造的な課題がますます深刻さを増しています。健康保険組合連合会が発表した令和６年度の組合全体の決算集計においては、約半数の健保組合が経常収支で赤字になるなど、財政の安定化が急務です。

このような厳しい状況のなか、理事長という重責をお引き受けすることになり、その責任の重大さに身が引き締まる思いです。今後も医療費節減等による支出の適正化をはじめ、健保組合の本旨である加入者の皆様の健康の保持増進を支援するなど、健保組合の健全運営に努めていく所存です。皆様方のご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、加入事業所のますますのご隆盛と、被保険者とご家族の皆様のご健勝を祈念いたしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶

前理事長
金山 敦

このたび、2月18日をもちまして、東日本電線工業健康保険組合の理事長を退任いたしました。平成30年２月に就任して以来、事業主ならびに被保険者の皆様には格別のご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。

就任以来の約８年を顧みますと、健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化による医療費の増加に加え、高齢者医療制度への支援金・納付金の負担などにより、財政は厳しい状況におかれ、また、新型コロナウィルス感染症が猛威をふるい、社会活動はもとより、健保組合の事業運営も大きく制限されました。そのような中、ジェネリック医薬品の使用促進、特定健診・特定保健指導による医療費適正化などを推進し、近年は医療DXの基盤となるマイナ保険証の導入と活用促進など、健全な事業運営に努めてまいりました。

しかしながら、全国の健保組合の財政については、高齢化社会の進展や医療の高度化による医療費の増加、団塊の世代がすべて後期高齢者に達したことによる拠出金の負担増などが見込まれ、依然として予断を許さぬ状況にあります。

このような厳しい状況下に就任されました宮坂理事長には大変なご苦労も多いことと存じますが、役職員が一致団結して安定的な運営を遂行され、さらなる発展を遂げられることを心から願っております。

結びに、皆様のご厚情に感謝を申し上げるとともに、当健康保険組合に対する一層のご理解とご協力をお願い申しあげ、退任のご挨拶とさせていただきます。

標準報酬月額別保険料一覧表

（令和8年3月1日より、子ども・子育て支援金は令和8年4月1日より）

3月分保険料（4月納付分）より、健康保険料の被保険者負担額（表内のアミかけ部分）が、給与から控除されます。子ども・子育て支援金は、4月分保険料（5月納付分）より控除されます。

なお、健康保険料の内訳は、基本保険料、特定保険料および調整保険料です。

	事業主負担率	被保険者負担率	合計
健康保険料率（調整保険料を含む）	1000分の51	1000分の49	1000分の100
介護保険料率	1000分の8.4	1000分の8.4	1000分の16.8
子ども・子育て支援金率	1000分の1.15	1000分の1.15	1000分の2.3
健康+子どもの合計保険料率	1000分の52.15	1000分の50.15	1000分の102.3
健康+子ども+介護の合計保険料率	1000分の60.55	1000分の58.55	1000分の119.1

等級	標準報酬月額	健康保険料（一般保険料+調整保険料）			介護保険料			子ども・子育て支援金		
		事業主	被保険者	合計	事業主	被保険者	合計	事業主	被保険者	合計
		51.00/1000	49.00/1000	100.00/1000	8.40/1000	8.40/1000	16.80/1000	1.15/1000	1.15/1000	2.30/1000
	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	2,958.00	2,842.00	5,800.00	487.20	487.20	974.40	66.70	66.70	133.40
2	68,000	3,468.00	3,332.00	6,800.00	571.20	571.20	1,142.40	78.20	78.20	156.40
3	78,000	3,978.00	3,822.00	7,800.00	655.20	655.20	1,310.40	89.70	89.70	179.40
4	88,000	4,488.00	4,312.00	8,800.00	739.20	739.20	1,478.40	101.20	101.20	202.40
5	98,000	4,998.00	4,802.00	9,800.00	823.20	823.20	1,646.40	112.70	112.70	225.40
6	104,000	5,304.00	5,096.00	10,400.00	873.60	873.60	1,747.20	119.60	119.60	239.20
7	110,000	5,610.00	5,390.00	11,000.00	924.00	924.00	1,848.00	126.50	126.50	253.00
8	118,000	6,018.00	5,782.00	11,800.00	991.20	991.20	1,982.40	135.70	135.70	271.40
9	126,000	6,426.00	6,174.00	12,600.00	1,058.40	1,058.40	2,116.80	144.90	144.90	289.80
10	134,000	6,834.00	6,566.00	13,400.00	1,125.60	1,125.60	2,251.20	154.10	154.10	308.20
11	142,000	7,242.00	6,958.00	14,200.00	1,192.80	1,192.80	2,385.60	163.30	163.30	326.60
12	150,000	7,650.00	7,350.00	15,000.00	1,260.00	1,260.00	2,520.00	172.50	172.50	345.00
13	160,000	8,160.00	7,840.00	16,000.00	1,344.00	1,344.00	2,688.00	184.00	184.00	368.00
14	170,000	8,670.00	8,330.00	17,000.00	1,428.00	1,428.00	2,856.00	195.50	195.50	391.00
15	180,000	9,180.00	8,820.00	18,000.00	1,512.00	1,512.00	3,024.00	207.00	207.00	414.00
16	190,000	9,690.00	9,310.00	19,000.00	1,596.00	1,596.00	3,192.00	218.50	218.50	437.00
17	200,000	10,200.00	9,800.00	20,000.00	1,680.00	1,680.00	3,360.00	230.00	230.00	460.00
18	220,000	11,220.00	10,780.00	22,000.00	1,848.00	1,848.00	3,696.00	253.00	253.00	506.00
19	240,000	12,240.00	11,760.00	24,000.00	2,016.00	2,016.00	4,032.00	276.00	276.00	552.00
20	260,000	13,260.00	12,740.00	26,000.00	2,184.00	2,184.00	4,368.00	299.00	299.00	598.00
21	280,000	14,280.00	13,720.00	28,000.00	2,352.00	2,352.00	4,704.00	322.00	322.00	644.00
22	300,000	15,300.00	14,700.00	30,000.00	2,520.00	2,520.00	5,040.00	345.00	345.00	690.00
23	320,000	16,320.00	15,680.00	32,000.00	2,688.00	2,688.00	5,376.00	368.00	368.00	736.00
24	340,000	17,340.00	16,660.00	34,000.00	2,856.00	2,856.00	5,712.00	391.00	391.00	782.00
25	360,000	18,360.00	17,640.00	36,000.00	3,024.00	3,024.00	6,048.00	414.00	414.00	828.00
26	380,000	19,380.00	18,620.00	38,000.00	3,192.00	3,192.00	6,384.00	437.00	437.00	874.00
27	410,000	20,910.00	20,090.00	41,000.00	3,444.00	3,444.00	6,888.00	471.50	471.50	943.00
28	440,000	22,440.00	21,560.00	44,000.00	3,696.00	3,696.00	7,392.00	506.00	506.00	1,012.00
29	470,000	23,970.00	23,030.00	47,000.00	3,948.00	3,948.00	7,896.00	540.50	540.50	1,081.00
30	500,000	25,500.00	24,500.00	50,000.00	4,200.00	4,200.00	8,400.00	575.00	575.00	1,150.00
31	530,000	27,030.00	25,970.00	53,000.00	4,452.00	4,452.00	8,904.00	609.50	609.50	1,219.00
32	560,000	28,560.00	27,440.00	56,000.00	4,704.00	4,704.00	9,408.00	644.00	644.00	1,288.00
33	590,000	30,090.00	28,910.00	59,000.00	4,956.00	4,956.00	9,912.00	678.50	678.50	1,357.00
34	620,000	31,620.00	30,380.00	62,000.00	5,208.00	5,208.00	10,416.00	713.00	713.00	1,426.00
35	650,000	33,150.00	31,850.00	65,000.00	5,460.00	5,460.00	10,920.00	747.50	747.50	1,495.00
36	680,000	34,680.00	33,320.00	68,000.00	5,712.00	5,712.00	11,424.00	782.00	782.00	1,564.00
37	710,000	36,210.00	34,790.00	71,000.00	5,964.00	5,964.00	11,928.00	816.50	816.50	1,633.00
38	750,000	38,250.00	36,750.00	75,000.00	6,300.00	6,300.00	12,600.00	862.50	862.50	1,725.00
39	790,000	40,290.00	38,710.00	79,000.00	6,636.00	6,636.00	13,272.00	908.50	908.50	1,817.00
40	830,000	42,330.00	40,670.00	83,000.00	6,972.00	6,972.00	13,944.00	954.50	954.50	1,909.00
41	880,000	44,880.00	43,120.00	88,000.00	7,392.00	7,392.00	14,784.00	1,012.00	1,012.00	2,024.00
42	930,000	47,430.00	45,570.00	93,000.00	7,812.00	7,812.00	15,624.00	1,069.50	1,069.50	2,139.00
43	980,000	49,980.00	48,020.00	98,000.00	8,232.00	8,232.00	16,464.00	1,127.00	1,127.00	2,254.00
44	1,030,000	52,530.00	50,470.00	103,000.00	8,652.00	8,652.00	17,304.00	1,184.50	1,184.50	2,369.00
45	1,090,000	55,590.00	53,410.00	109,000.00	9,156.00	9,156.00	18,312.00	1,253.50	1,253.50	2,507.00
46	1,150,000	58,650.00	56,350.00	115,000.00	9,660.00	9,660.00	19,320.00	1,322.50	1,322.50	2,645.00
47	1,210,000	61,710.00	59,290.00	121,000.00	10,164.00	10,164.00	20,328.00	1,391.50	1,391.50	2,783.00
48	1,270,000	64,770.00	62,230.00	127,000.00	10,668.00	10,668.00	21,336.00	1,460.50	1,460.50	2,921.00
49	1,330,000	67,830.00	65,170.00	133,000.00	11,172.00	11,172.00	22,344.00	1,529.50	1,529.50	3,059.00
50	1,390,000	70,890.00	68,110.00	139,000.00	11,676.00	11,676.00	23,352.00	1,598.50	1,598.50	3,197.00

端数調整：事業主および被保険者の各欄の端数は小数点第2位を切り捨て、合計欄の端数は小数点以下を切り捨てとしています。

※毎月の保険料は、健康保険料（　部分）と子ども・子育て支援金（　部分）の合計額です。

※第2号被保険者（40歳以上65歳未満の被保険者）は、一般保険料と子ども・子育て支援金と介護保険料（　部分）が徴収されます。また、当組合では特定被保険者（40歳未満又は65歳以上で40歳以上65歳未満の被扶養者を有する方）についても、介護保険料（　部分）が徴収されます。

令和8年度 予算のお知らせ

健康保険組合の令和8年度予算が令和8年2月19日の組合会において、可決されました。今年度は診療報酬改定の影響等を見込んだ予算編成を行いました。また、今年度から子ども・子育て支援金の保険料を健康保険組合が代行して徴収することになりましたので、新たに子ども勘定を設定いたしました。

収入支出予算額

健康保険	33億4,151万円
介護保険	3億4,960万円
子ども・子育て支援金	6,889万円

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.3／1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	49／1,000	51／1,000	100／1,000
介護保険	8.4／1,000	8.4／1,000	16.8／1,000
子ども・子育て支援金	1.15／1,000	1.15／1,000	2.30／1,000

おもな収入

■保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは皆さんからの保険料です。被保険者数6,600人、平均標準報酬月額約31万2,000円などを基礎数値として、保険料率は維持して算出した令和8年度の保険料は約29.5億円と見込みました。

■繰越金、繰入金

保険料収入の基礎となる被保険者数の減少などにより減収となる中、保険給付費等は増加が見込まれることから、令和7年度の決算残金を繰り越し、また準備金の一部を繰り入れることとしています。これにより保険料率を変更することなく収支のバランスをとることができる見込みです。

おもな支出

■保険給付費

保険給付費は皆さんが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金の支払いに充てられる支出です。今年度は医療費の基本となる診療報酬が、物価高や医療者の賃金対応のため大幅に引き上げられたこと※などに鑑み、昨年度より増額の約18.0億円を計上しました。

※診療報酬全体では＋2.22％（医療従事者の人件費などの本体価格は＋3.09％、薬価・材料価格は▲0.87％）となっています（令和8年度、令和9年度の2年度の平均）。

■保健事業費

保健事業費は健診や各種健康づくり事業等の費用で、今年度は約1.5億円を計上しました。昨年度に引き続き、第3期データヘルス計画に基づいて、特定健診、特定保健指導等を推進するほか、健診時の各種オプション検査の補助、体育奨励事業の実施など被保険者等の健康保持対策に取り組みます。また、医療費適正化対策のため、医療費通知の実施やジェネリック医薬品の使用促進にも取り組みます。

■各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額約11.9億円を支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65～74歳の前期高齢者納付金として約5.0億円、75歳以上の後期高齢者支援金として約6.9億円支出します。令和7年度に団塊の世代が全て75歳以上となり、納付金の負担は今後さらに重くなるものと予測されます。全世代型社会保障の観点から、高齢者についても負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

令和8年度に実施する主な改正について

▶令和8年4月

●子ども・子育て支援金制度スタート
・4月分保険料から、支援金を負担（全被保険者対象）

▶令和8年6月

●再診料の引き上げと初診料・再診料にかかる加算の見直し
・再診料の引き上げ　750円→760円
・物価対応料（20円）を新設し、初診料・再診料に上乗せ
＊さらに医療従事者の賃上げ分に充てる加算が増額(初診料170円以上、再診料40円以上)されます。

●入院時食事療養費・生活療養費（自己負担分）の見直し
・食事療養費　510円→550円／食
・生活療養費（光熱水費分）　370円→430円／日

●先発医薬品にかかる選定療養費の引き上げ
・先発品を希望する場合の差額分の自己負担が1/4→1/2に

▶令和8年8月（予定）

●高額療養費制度の見直し【第1弾】
・自己負担限度額の月額上限の引き上げ（多数該当は据え置き）及び年間上限額の新設など
＊令和9年8月には【第2弾】として所得区分をさらに細分化する改正が予定されています。

一般勘定

財政調整事業交付金　20,001千円 0.6%
国庫補助金収入　501千円 0.0%
調整保険料収入　38,863千円 1.2%

収入

健康保険収入　2,948,779千円 88.2%
会社と皆さんが納めた保険料です。

繰越金　41,176千円　1.3%
繰入金　241,000千円 7.2%
雑収入・その他　51,185千円 1.5%

支出

保険給付費　1,804,685千円 54.0%

納付金　1,189,187千円 35.6%

保健事業費　150,992千円 4.5%
財政調整事業拠出金　38,863千円 1.2%
予備費　26,728千円 0.8%
事務費　123,645千円 3.7%
その他　7,405千円 0.2%

保険給付費

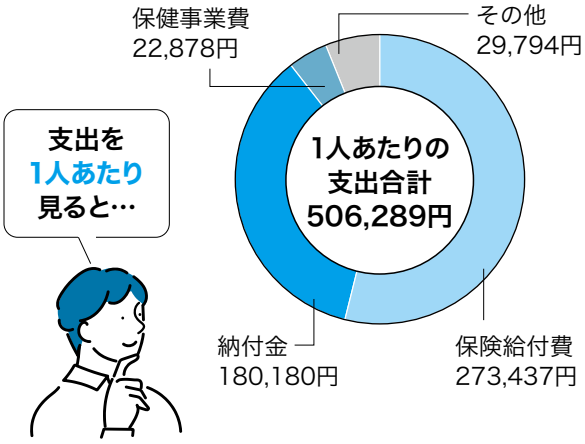
皆さんが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金のための支出です。

納付金

高齢者の医療費として国に支出します。健保財政にとっては重い負担です。

保健事業費

皆さんの健診や特定保健指導、禁煙支援事業等のための支出です。



介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。今年度の収入支出予算額は約3.5億円となりました。令和8年度は、被保険者数の減少が見込まれますが、料率は維持しております。

収入　介護保険収入　349,592千円
雑収入　3千円

支出　介護納付金　343,960千円
介護保険料還付金　61千円
予備費　5,573千円
雑支出　1千円

子ども勘定

令和8年度から健康保険組合では国からの要請により、加入者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます。今年度の支援金率は一律0.23%(事業主と被保険者と折半)の負担となります。

収入　子ども・子育て支援金収入
68,670千円
雑収入　3千円
一般勘定受入　221千円

支出　子ども・子育て支援納付金
59,836千円
子ども・子育て支援金還付金　1千円
予備費　9,056千円
雑支出　1千円

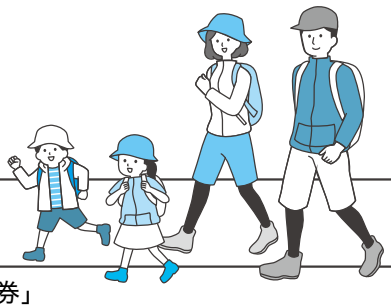
令和8年度

保健事業のご案内

令和8年度に実施する保健事業は次のとおりです。
皆さんの積極的なご参加をお待ちしています。

保健事業カレンダー

4月	◆『健康保険のしおり』を配布 ◆広報誌『けんぽだより4月号』(保存版)の発行 ◆第72回軟式野球大会(協同組合との共催) 開催日 4月11日(土)、18日(土) 場　所 大宮けんぽグラウンド(埼玉県さいたま市)
6月	◆フォトニュース(壁新聞)6月号の発行 ◆医療費のお知らせ(1月～3月分)
7月	◆ウォーキング「東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券」 期間 7月1日(水)～令和9年2月28日(日) ＊詳しくは10ページをご覧ください。 ◆広報誌『けんぽだより7月号』(令和8年度各種健診のご案内)の発行 ＊秋季女性生活習慣病予防健診、特定健診(会場集合型)等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。 ◆健康家族表彰
9月	◆フォトニュース(壁新聞)9月号の発行 ◆医療費のお知らせ(4月～6月分)
10月	◆広報誌『けんぽだより10月号』の発行 ◆第49回日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会(東振協主催) 場所 大宮けんぽグラウンド
11月	◆第56回ボウリング大会(協同組合との共催) 場所 品川プリンスホテルボウリングセンター(予定)
12月	◆フォトニュース(壁新聞)12月号の発行 ◆医療費のお知らせ(7月～9月分)
1月	◆東京総合健保テニスフェスタ2026(東振協主催) ◆広報誌『けんぽだより1月号』(令和9年度各種健診のご案内)の発行 ＊令和9年度春季女性生活習慣病予防健診、特定健診(会場集合型)等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。
3月	◆ミニマラソン大会(東振協主催) ◆フォトニュース(壁新聞)3月号の発行 ◆医療費のお知らせ(年間分)



疾病予防

◆生活習慣病予防健診（特定健康診査含む）	33歳以上の被保険者の方を対象に実施します。
◆一般健診	33歳未満の被保険者の方を対象に実施します。
◆健康相談	生活習慣病予防健診受診者で、健診の結果、「要観察」と判定された方を対象に実施します。
◆特定健康診査	40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の方を対象に実施します。
◆特定保健指導	特定健康診査の結果、「動機付け支援」および「積極的支援」に該当された方を対象に実施します。
◆精密検査	健診受診者で、健診の結果、「要精密」「要再検」と判定された方を対象に実施します。
◆婦人科健診	女性被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆B・C型肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆前立腺がん検査（PSA検査）	50歳以上の男性被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆肺がん検査（喀痰細胞診検査）	40・45歳および50歳以上の被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆女性生活習慣病予防健診（春・秋）	被扶養者である配偶者（女性のみ）を対象に実施します。
◆歯科健診	歯科医師・歯科衛生士が事業所を訪問して、歯科の診断および歯石（歯垢）除去等を行います。
◆インフルエンザ予防接種費用補助	被保険者・被扶養者の方に対し、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います（10月～12月実施分）。

＊受診者の負担額、組合補助額等については、当組合ホームページをご覧ください。

年間を通じて実施する事業（保健指導宣伝・体育奨励）

◆育児に関する情報誌	赤ちゃんが生まれたご家庭に子育てのための情報誌を送付します。 ＊初回は対象者全員に送付。希望者には以降11カ月間、月刊誌を無料で継続配布します（専用はがきでお申し込みください）。
◆医療費のお知らせ	医療に関するコスト意識を高めるため、受診した状況についてお知らせします。
◆ジェネリック医薬品のご案内	先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の削減可能額をお知らせします。
◆ホームページによる情報提供	健康保険のしくみ、事務手続き等、当組合からのお知らせを掲載しています。 ＊詳しくは裏表紙をご覧ください。
◆健康体力づくり事業補助	各事業所で独自に行う健康・体力づくり事業について、参加者（被保険者・被扶養者）1人あたり1,500円を上限に費用補助します。 ＊本年度より補助額が増額（+500円）しました。
◆禁煙プログラム達成者表彰	健康保険適用の禁煙プログラムを利用し、目標達成した被保険者に10,000円を上限に費用補助を行います。 ＊詳しくは10ページをご覧ください。

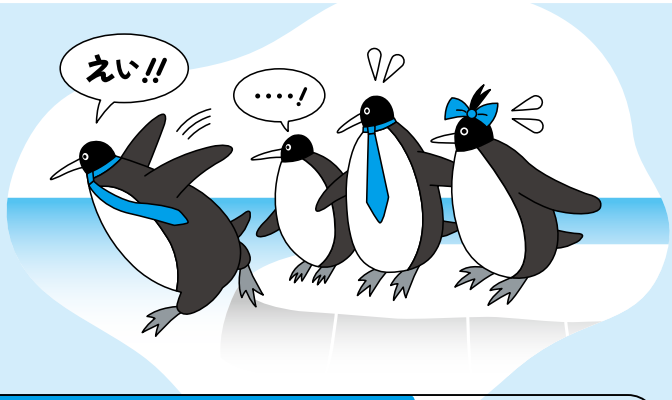
宿泊保養

◆契約保養所	被保険者・被扶養者の方を対象に、1泊につき2,000円（4月から翌年3月の1年間に1人3泊まで）補助を行います。 利用できる契約保養所　●JTBの協定旅館等　●東急ホテルズ（全国） ●船員保険・グリーンピア・さくら綜合レジャーの保養施設（全国） ＊詳しくは健康管理委員にお尋ねいただくか当組合ホームページをご覧ください。
◆健康保険組合 共同利用保養所	東振協に加入する健保組合の各保養所を利用できます（費用補助はありません）。 ＊詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

＊東振協＝（一社）東京都総合組合保健施設振興協会

当組合ホームページ　URL　https://www.densen-kenpo.jp

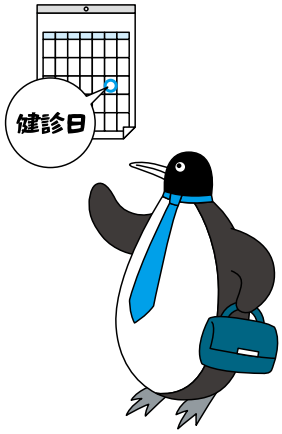
今年の健診 一歩前進！



年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか？　上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。

今日からはじめる！ 健診前の駆け込み対策

対策するなら数カ月前から



健診の直前になって慌てて対策をはじめたことはありませんか？本来、健診とは普段のありのままの健康状態をチェックするものです。数日前に急に生活習慣を変えても結果にはほとんど影響はありません。

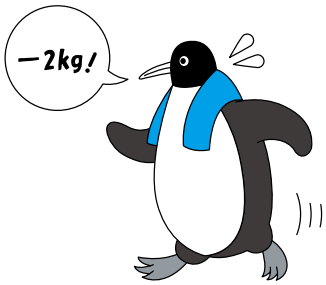
たとえば…

【HbA1c】
過去1～2カ月程度の血糖値の状態を示すもので、当日あるいは直前の短期間の食事制限や運動の影響を受けません。

【LDLコレステロール】
いわゆる悪玉コレステロールのことで、数値を改善するには数カ月の期間が必要です。

健診のための対策は、数カ月前からスタートを。健診まで期間がない人は、今からでも対策を行い、どうせならこの機会に健康的な生活習慣を身につけてしまいましょう！

カギは食事、運動、お酒にタバコ



食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣を早めに見直すほど健診の結果改善が期待できます。たとえば、体重は2kg、腹囲なら2cm落とすだけでも血圧や血糖などの検査値の改善が認められています。とはいえ、短期間で一気に落とすのはNG 。目安は3カ月で2kg程度のペースです。健診までに期間がない人もこのペースを守って、間に合う範囲で落としましょう。

3カ月で体重2kg・腹囲2cmを落とすには…

2kg(cm)×7,000kcal(*)÷3カ月÷30日＝156kcal／日

(*)7,000kcal…体重1kg(腹囲1cm)減のために減らすことが必要なエネルギー量

目標は1日当たり **約160kcal減**

※この1年間で体重がほぼ変わっていない人の場合。
体重が増えている人は、増えた体重(kg)×7,000kcal÷365日で求めた数字を合算します。

食事で減らす例
- ご飯大盛り(200g)を普通盛り(150g)に ▶約80kcal減
- 缶ビール(350ml)を糖質オフのものに ▶約40kcal減

＋

運動で減らす例
- 20分歩く ▶約40kcal減
- ジョギング(30分) ▶約150kcal減
- 軽い筋トレ(20分) ▶約50kcal減

➡ **食事と運動を組み合わせて約160kcal減を目指しましょう**

・1日3食バランスよく、魚や大豆製品、野菜や海藻を積極的に食べましょう。
・お酒は適量(アルコール量：男性20g/日・女性10g/日以下)、休肝日を週に2日は設けましょう。

この機会に禁煙を！

健康診断の質問票には喫煙習慣に関する項目があり、タバコを『最近1カ月間吸っている』かどうかが、特定保健指導の対象判定に影響します。
健康診断の1カ月前までにタバコをやめれば、これまで特定保健指導に該当していた人でも受けなくてすむ場合があります。

健診までがんばって良い結果になっても、健診が終わった途端に元の生活習慣に戻ってしまっては元も子もありません。せっかくなら継続して習慣にし、毎年慌てて対策をしなくても健診に臨める健康な状態をキープしましょう。

知っておきたい 健康保険

扶養削除

用語解説
扶養削除（ふようさくじょ）
就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、扶養削除の手続きが必要です。
手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。

娘が就職したんだ～

扶養削除するときの手続き

「健康保険 被扶養者（異動）届」を会社を通して5日以内に提出

添付書類…（交付されている場合）当組合の資格確認書など

扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上に増えた
  ※19歳以上23歳未満（配偶者を除く）は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった
  ※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した　など

収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金（障害年金、遺族年金を含む）
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

Q&A

Q 1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？

A 労働契約の変更などで年収130万円以上になることが見込まれた時点で手続きが必要です。収入基準は下表のとおりです。
なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のままで、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。

■被扶養者の収入基準

	①60歳未満（②を除く）	②19歳以上23歳未満（配偶者を除く）	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1カ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満

ウォーキングのご案内

ディズニーリゾート®でウォーキング！

令和8年度のウォーキング事業として、昨年度に引き続き「東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券」を配布します。1人につき1枚（1,500円分の補助）、東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®を期間中いつでもご利用できます。
ご家族で夢と魔法に包まれた時間をお過ごしください。

利用期間	令和8年7月1日（水）～令和9年2月28日（日）（左記はチケットの購入が可能な期間です）
開催場所	東京ディズニーリゾート®（東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®）
参加資格	被保険者・4歳以上の被扶養者 ＊当組合に加入していないご家族のお申し込みはできません。また、利用日に4歳未満のお子様は無料のため対象外となります。
募集人数	1,000名
補助額	1,500円（利用券の配布は1人につき1枚に限ります） ＊チケット料金の詳細については東京ディズニーリゾート®オフィシャルサイトでご確認ください。
申込方法	令和8年5月15日（金）までに利用券申込書に必要事項をご記入のうえ各事業所でまとめてお申し込みください（個別でのお申し込みやお問い合わせはご遠慮ください）。 ＊申込書は当組合ホームページ「申請書一覧」から印刷できます。
参加決定	応募多数の場合は申込書の家族単位で抽選を行います。令和8年5月下旬をめどに各事業所へ当選を通知し、「コーポレートプログラム利用券」を一括送付します（個別に当選の通知や利用券の送付は行いません）。
参加方法	東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サイト（https://reserve.tokyodisneyresort.jp）にてパークチケットを購入する際に「コーポレートプログラム利用券の「個券番号」と「オンライン用コード」を入力することで、補助金額1,500円を差し引いた金額で購入することができます。パークチケット1 枚購入につき「コーポレートプログラム利用券」が1枚必要です。なお、参加費のお支払いについてはクレジットカード決済のみとなります。また、ディズニーストア、ディズニーホテルなどのチケット取り扱い店舗での利用も可能です（宿泊費や物品購入の補助としては利用できません）。 **東京ディズニーリゾート® オンライン予約・購入サポートデスク** ☎ 0570-00-1928（10：00～15：00　年中無休）
その他	利用券の他人への譲渡など、被保険者ならびに被扶養者以外の方の不正利用が発覚した場合、補助額の返還請求を行うとともに、次回以降のお申し込みをお断りさせていただくなど厳正に対処させていただきます。

「禁煙プログラム達成者」に費用補助を行います

禁煙対策を推進するため、禁煙プログラム達成者に費用補助を行います。実施内容は右記のとおりです。禁煙に成功された方もいらっしゃいます。禁煙を考えているなら、この機会に一歩踏み出してみてはいかがですか。

対象者	禁煙外来を実施している保険医療機関において禁煙治療（12週、5回）を終了した被保険者
実施内容	禁煙治療を終了した被保険者に10,000円を上限に費用を補助
実施期間	令和8年4月～令和9年3月（ただし申請は年度内1度に限ります）
申請方法	費用補助申請書（当組合ホームページ「申請書一覧」から印刷できます）に5回分の禁煙治療の領収書（写）を添付のうえ、事業所経由で申請してください（個人での申請はできません）。

■令和8年度任意継続被保険者の標準報酬月額（上限額）が決まりました

任意継続被保険者標準報酬月額（上限額）は、前年9月末日の平均標準報酬月額によって定められます。当組合の標準報酬月額（上限額）は32万円です。

標準報酬月額（上限額）：320,000円

■ご協力ありがとうございました

令和7年12月に実施しました「被扶養者資格確認（調査）」にご協力いただき、ありがとうございました。

当組合では、厚生労働省より「保険給付の適正化の観点から、毎年、確認（検認）作業を実施すること」が義務付けられています。引き続き、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■健康企業宣言「銀の認定」取得！

当組合加入事業所のフジクラ電装株式会社が令和8年2月に新たに「銀の認定」を取得しました。おめでとうございます！

（令和8年4月現在の取得事業所数「金の認定」1社、「銀の認定」9社、「宣言中」1社　※「銀の認定」数には、「金の認定」事業所が再掲されています。）

「健康企業宣言」に関するお問い合わせは当組合総務部保健事業課まで（03-5541-1231）。

■ミニマラソン大会開催　＼当組合から1名入賞！／

2月22日（日）、豊洲ぐるり公園で第34回東京総合健保ミニマラソン大会が開催され、当組合から2名の方が参加しました。

男子B（5km50歳未満）の部では、平河ヒューテック株式会社の大金駿介さんが見事2位に入賞しました。おめでとうございます！

2位入賞の大金さん（左）

告知板

理事会

第380回（令和8年2月6日）
主な議題
＊令和8年度事業計画及び予算編成の基本方針（案）について
＊令和8年度収入支出予算（案）について、ほか

第381回（令和8年2月19日）
主な議題
＊理事長の選出について

組合会

第143回（令和8年2月19日）
主な議題
＊令和8年度事業計画及び予算編成の基本方針（案）について
＊令和8年度収入支出予算（案）について、ほか

公告

第614号（令和8年2月18日）
＊理事長の退任について
金山 敦

第615号（令和8年2月19日）
＊理事長の就任について
宮坂 孝一

組合の状況（令和8年2月末現在）

事業所数	108件	扶養率	0.50人
平均標準報酬月額	313,992円	被保険者数	
平均年齢	46.53歳	男　4,053人 女　2,572人 計　6,625人	

クイズのひろば

脳トレことわざクイズ

〇〇に入る食べ物を下から選び、ことわざを完成させましょう。

1　〇〇で歯をいためる
意味 ⇨ ありえないことのたとえ

2　〇〇の裏表
意味 ⇨ 区別のはっきりしないことのたとえ

3　鳶に〇〇をさらわれる
意味 ⇨ 大事な物を不意に横から奪われることのたとえ

4　〇〇は嫁に食わすな
意味 ⇨ 〇〇は特に味がよいので嫁に食べさせるな、と姑の嫁いびりをいったもの

5　〇〇隠そうより跡隠せ
意味 ⇨ 秘密は本人が知らない思いがけないところから知られてしまうということのたとえ

はんぺん	九条葱	団子	春菊
油揚げ	こんにゃく	秋茄子	最中
おにぎり	饅頭	卵焼き	せんべい
豆腐	唐揚げ	もやし	

＼クイズに答えて応募しよう！／

応募資格　当組合の被保険者・被扶養者

応募方法　クイズの答え、氏名、電話番号、住所、健康保険の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

送り先　〒104-0032
東京都中央区八丁堀1-11-3
東日本電線工業健康保険組合クイズ係

締切日　4月30日（木）まで（到着分）

当選者　正解者の中から抽選で10名の方にQUOカード1,000円分を贈呈いたします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回ナンバープレース（1月号）の答え　14

キリトリ線

脳トレ　ことわざクイズ
（2026.4月号 No.320）

答え　1 [　　]　2 [　　]　3 [　　]
4 [　　]　5 [　　]

氏名	電話番号
住所	
健康保険記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかり貼り付けてください。

ホームページ活用のご案内

健康保険組合のホームページにはお役立ち情報が満載！注目してほしい情報をまとめましたので、ぜひ一度ご覧ください。

傷病手当金や療養費の申請に必要な用紙や、健康診断にかかわる費用補助の請求書がダウンロードできます。
記入例も掲載されているのでご参考ください。

被保険者・被扶養者の皆様にお知らせしたい募集事項や最新の情報が「ニュースとお知らせ」に掲載されています。

最新号の「けんぽだより」を含めた過去2年分のバックナンバーがご覧いただけます。

事務担当者様向けに健保組合からの通知文書を掲載しています。(要パスワード)

シーンに合わせて健康保険にかかわる情報を検索することができます。**スマートフォン**にも対応していますので、まだご覧になったことのない方もぜひ一度閲覧してみてください。(https://www.densen-kenpo.jp)
※ホームページに関するお問い合わせは総務部保健事業課(03-5541-1231)まで

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

タコとじゃがいものハーブ炒め

1人分 ●カロリー：384kcal ●塩分：1.8g

ごろっと食感が楽しい！春野菜の甘み引きたつ爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方はこちら！

材料(2人分)

タコ(茹で)	150g
じゃがいも	中1個(100g)
スナップエンドウ	6個
かぶ	1株
たけのこ(水煮)	80g
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	小さじ2
タイム	適量
ローズマリー	適量
塩、粗びき黒こしょう	少々

作り方

1 タコは大きめの乱切りにする。
2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3〜4分加熱する。
3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

発行／東日本電線工業健康保険組合
〒104-0032 東京都中央区八丁堀1-11-3　TEL.03-5541-1231　FAX.03-5541-1236
HPアドレス ◆ https://www.densen-kenpo.jp (ホームページでも『けんぽだより』をご覧いただけます)