

Kan Kenpo

令和8年3月号
No.323

令和8年度の事業計画及び予算 2

令和8年度事業案内 4

令和8年度収入・支出予算 6

スポーツ観戦がもたらす効果 9

腎機能の低下に気をつけよう 10

 続・続 コンディションを整えよう 12

湿潤療法 28

写真の中に
3カ所チビロボが隠れているよ！
【答えは27ページ】

管工業健康保険組合
ご家庭に持ち帰りご家族でご覧ください

電子版『KanKenpo』も
ご覧いただけます！

KanKenpo 最新号



及び予算



令和8年2月24日に第165回組合会が開催され、令和8年度の事業計画及び予算が承認されました。

当健保組合は、被保険者や家族の皆さまが、毎日を健康で過ごせるように、来年度も引き続き、健診事業をはじめとした各種事業において、皆さまから喜ばれる健康保険事業を実施してまいります。

当健保組合の理念である「健康を支えることこそ健保組合最大の使命」の下、有益な情報提供、社会・環境の変化に応じた事業の見直し・改善の実行により、健全な事業運営に努めます。

(収入・支出予算の詳細は6～8ページに掲載しています。)

事業計画の主なポイント

保険料率の見直し

- 介護該当者 11.0%→10.6%
 - 介護不該当者 9.2%→9.1%
- ※被保険者と事業主の負担分を合算した率

令和8年度は、新たに子ども・子育て支援金の徴収が始まります。そうした中で、当健保組合の決算においては、令和6年度に続いて令和7年度も大幅な黒字が見込まれることから、事業主及び被保険者の皆さまの負担感を軽減できるように、別途積立金を活用して保険料率を見直すこととしました。

現行の保険料率を0.33%下げ、子ども・子育て支援金0.23%と合わせても、現行より0.1%低減するよう一般保険料を引き下げます。

また、介護保険料についても法定準備金の基準額を超える部分を活用して保険料率を現行の1.8%から0.3%下げた1.5%とします。

基幹業務（適用・徴収・給付）

適用・徴収・給付の基幹業務の適正化、効率化を図り、迅速かつ正確な事務処理を行います。

マイナ保険証の利用登録の促進

加入者に対しマイナ保険証の利用登録によるメリットや安全性を周知し、登録率の向上に努めます。なお、マイナ保険証の未登録の方が一定数いることから、医療機関等を受診するにあたり不都合が生じないように、「資格確認書」の交付を引き続き適切に行います。

電子申請の促進

算定基礎届、月額変更届、賞与支払届等、適用関係届出書の電子申請又は電子媒体による申請のメリットを周知し、利用の促進を図ります。なお、今後実施が予定されている電子申請の見直しについても状況に合わせて的確に対応していきます。



令和8年度の事業計画

保健事業

事業所と連携し、健康づくりのための事業や健康課題等の情報提供に努め、被保険者及び被扶養者の健康増進及び疾病予防の取り組みを支援します。

健康経営サポート事業の実施

事業所ごとの健診結果・医療費データの分析結果をまとめた「ヘルスレベルレポート」の提供等により、健康企業宣言における健康優良企業の認定や、健康経営優良法人制度の申請といった健康経営の取り組みをサポートします。

特定健康診査等実施計画

令和6年度より6か年計画で実施し、令和8年度の目標は次のとおりとしています。

特定健診の受診率 83.5%（被保険者 93.9%、被扶養者 52.6%）

特定保健指導の実施率 26.1%

健康づくり応援事業

「健康づくり応援事業」の利用者拡大を図るため、事業所訪問、機関誌、ホームページ、メール配信等により、随時、事業案内の周知を行います。

その他

事業主及び被保険者等との信頼関係の構築に引き続き努めます。

健診業務の実施方法、実施体制の検討

健診業務の効率化、サービス向上を図るために、実施方法・実施体制の見直しを行っていきます。

情報提供体制（広報）の充実

健康保険制度や保健事業、健康管理に関して、事業所、被保険者等への最新情報の提供に努め、健保組合への信頼と実施事業への関心を高めていただけるよう努めます。

個人情報保護の徹底

個人情報の正確な処理、適正な取扱いを徹底するために、職員（派遣職員を含む）の抜本的な意識改革を図ります。また、事務処理誤りを発生させない観点に基づいた業務の実施を徹底します。

令和8年度事業案内

皆さまを支える当健保組合の事業をご活用ください

病気やけが・出産した場合に、給付金を受給できます ※令和8年3月1日現在

ステップ1 まずは法律で決められた給付が受けられます

種別	主な給付内容	お問い合わせ先	
病気・けが	療養の給付・家族療養費	医療機関で保険診療を受けたとき、医療費の7割	給付課
	療養費・第二家族療養費	立て替え払い等をしたとき、基準額の7割	
	保険外併用療養費	保険適用部分について7割	
	高額療養費(合算高額療養費)	1か月の自己負担額が法定限度額(自己負担限度額)を超えた額	
	高額介護合算療養費	健康保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額を合計した額が、一定の限度額を超えた額	
	訪問看護療養費・ 家族訪問看護療養費	訪問看護サービスを受けたとき、基準額の7割	
	入院時食事療養費	1食につき510円を超えた額	
	移送費・家族移送費	入院(緊急時等)等で移送されたとき、基準額	
出産	出産育児一時金・ 家族出産育児一時金	出産したとき、1児につき500,000円(ただし、産科医療補償制度に加入していない分娩機関で出産した場合は488,000円)	
	死亡	埋葬料(費)・家族埋葬料	

ステップ2 さらに、当健保組合独自の付加給付が受けられます

種別	主な給付内容	お問い合わせ先	
病気・けが・ 出産・死亡	一部負担還元金・ 家族療養費付加金 (合算高額療養費付加金)	1か月の自己負担額が26,000円(標準報酬月額53万円～79万円は41,000円、83万円以上は46,000円)を超えたとき、25,000円(標準報酬月額53万円～79万円は40,000円、83万円以上は45,000円)を控除した額	給付課
	高額療養費付加金 (合算高額療養費付加金)	1か月の自己負担額が高額療養費の限度額を超えたとき、25,000円(標準報酬月額53万円～79万円は40,000円、83万円以上は45,000円)を控除した額	
	出産育児一時金付加金	出産したとき、1児につき60,000円(被保険者のみ)	
	埋葬料付加金・ 家族埋葬料付加金	死亡したとき、一律20,000円	

ステップ3 傷病や出産で働けず給料がでない場合は、次の給付が受けられます(被保険者のみ)

種別	主な給付内容	お問い合わせ先
傷病手当金	傷病で休み、収入がないとき、1日につき支給開始月を含む直近12か月の平均標準報酬月額÷30の3分の2	給付課
出産手当金	出産で休み、収入がないとき、1日につき支給開始月を含む直近12か月の平均標準報酬月額÷30の3分の2	

お問い合わせ先

●業務課……☎03-3291-4530
●給付課……☎03-3291-4531
●総務課……☎03-3291-4534

●医事課……☎03-3291-4539
●管理課……☎03-3291-4535
●健康推進課……☎03-3291-4540

●健診科……☎03-3291-4536
●保健指導科……☎03-3291-4537
●健康指導科……☎03-3291-4538

定期的に身体をチェック！

種 別		実施時期	お問い合わせ先
基本健診 (特定健診)	定期基本健診 (健康管理センター診療所、巡回健診、東振協健診、委託契約健診、健診費用の助成、集合契約 (被扶養者のみ))、消化器基本健診 (巡回健診を除く)	年間	(センター診療所) 医事課
人間ドック	被扶養者健診 (東振協委託) 腹部エコー、眼底検査、眼圧検査、骨密度検査 (女性のみ)	春、秋 年間	
女性のための健診	子宮頸がん健診、乳房健診 (健康管理センター診療所は除く)、骨密度検査	年間	(委託・助成金ほか) 管理課
男性のための健診	PSA 検査 (前立腺がん腫瘍マーカー)	年間	
各種健診等	歯科健診、出張歯科健診、大腸がん健診、特殊健診、雇入時健診 大腸がん郵送健診	年間 秋	健診科
	脳健診	年間	
精密健診	ピロリ菌除菌外来、禁煙外来	年間	健診科
経過観察健診	呼吸器、循環器、糖尿病、肝臓、消化器	年間	
メンタルヘルス	メンタルヘルス外来	月 3～4 回	保健指導科
	電話・対面相談窓口の設置、セミナー講師の派遣	年間	健康推進課
指導・相談等	特定保健指導・保健指導	年間	保健指導科・健康指導科
	健康指導 (運動・栄養・生活)	年間	健康指導科
	健康相談、健康教室	年間	保健指導科・管理課
	お薬相談	年間	医事課
予防接種	インフルエンザ予防接種 (管工業健保会館 6 階)	10月～11月 (予定)	管理課
	インフルエンザ予防接種費用の助成、委託契約によるインフルエンザ予防接種	10月～3月	

皆さまの健康づくりをお手伝い♪

種 別		開催予定時期	お問い合わせ先
イベント・スポーツ大会	関西地区健保ウォーク (大阪市)	4月～6月	健康推進課
	健保ウォーク (潮干狩り・木更津海岸中の島公園)	4月～7月	
	野球大会	6月～7月	
	東北地区健保ウォーク (仙台市内またはその近郊)	9月～11月	
	健保ウォーク (みかん狩り・津久井浜観光農園)	10月～11月	
	中部地区健保ウォーク (名古屋市またはその近郊)	10月～12月	
	中国地区健保ウォーク (広島市またはその近郊)	10月～12月	
	九州地区健保ウォーク (福岡市またはその近郊)	10月～12月	
	北海道地区健保ウォーク (札幌市またはその近郊)	8月～11月	
ミニマラソン大会 (東振協主催)	2月		
宿泊施設等の利用助成	心身のリフレッシュのための宿泊施設や日帰り旅行での施設利用料の助成 (宿泊3,000円、日帰り1,000円、共に年度1回)	年間	
健康づくり応援事業	日々の健康づくりの取り組み等の自助努力にポイントを付与		

各種情報等をお届けします

種 別		実施予定時期	お問い合わせ先
広報	機関誌『KanKenpo』 (『KanKenpo Vivace』を含む) 『KanKenpo便利帳』	年5回程度 随時	総務課
	ホームページ	年間	
	メール配信	随時	管理課
	被保険者の皆さまの健診あんない (事業所ご担当者向け)	3月	
	被扶養者の皆さまの健診案内	6月、12月	

各種事業の開催につきましては、事前に全事業所に郵送またはホームページ等でご案内いたします。

令和8年度 収入・支出予算

少子高齢化が進展し、現役世代が減少する中で、団塊の世代全員が75歳以上となった「2025年問題」の影響は、さらに今後の高齢化のピークへと続くものであり、加えて、少子高齢化の進展や医療の高度化などにより、医療費と高齢者医療への拠出金は増加していくことが見込まれていますが、当健保組合においては、建設業界の好景気が続いている中、被保険者数・標準報酬月額等の増加等により収支状況は良好に推移しています。

このような状況の下、積立金の保有状況を勘案し、事業主・被保険者への還元を図るため、少子化の進展や景気の動向を踏まえ令和10年度に見直しを検討することを前提に、一般保険料率を次のとおり改定するとともに、介護保険料率についても当分の間、法定準備金の基準額を超える部分を活用して次のとおり改定します。また、令和8年4月分保険料より始まる子ども・子育て支援金については、国が一律に定めた0.23%を支援金率とします。なお、一般保険料率・介護保険料率の改定時期は子ども・子育て支援金の開始に合わせて令和8年4月とします。

一般保険料率（調整保険料を含む）	8.87%（改定前 9.2%）
介護保険料率	1.5%（改定前 1.8%）
子ども・子育て支援金率	0.23%

7年度の決算見込

一般勘定

建設業界の好景気が続き、被保険者数、平均標準報酬月額及び1人当たり標準賞与額は予算を上回る見込みです。

収入については、健康保険収入が416.5億円（対予算16.0億円増）、収入合計は432.4億円（対予算18.9億円増）を見込んでいます。

支出については、保険給付費が214.1億円（対予算2.4億円増）、納付金が159.4億円（対予算0.5億円増）、保健事業費が20.8億円（対予算1.2億円減）、支出合計は405.3億円で収支差引額は27.1億円の黒字の見込みです。また、経常収入は418.4億円、経常支出は398.7億円で経常収支差引額は19.7億円の黒字を見込んでいます。

介護勘定

収入合計は51.3億円、支出合計が49.9億円を見込み、収支差引額は1.4億円となり、予算計上している積立金への積立分を併せると実質5.6億円の黒字が見込まれます。

8年度の予算

一般勘定

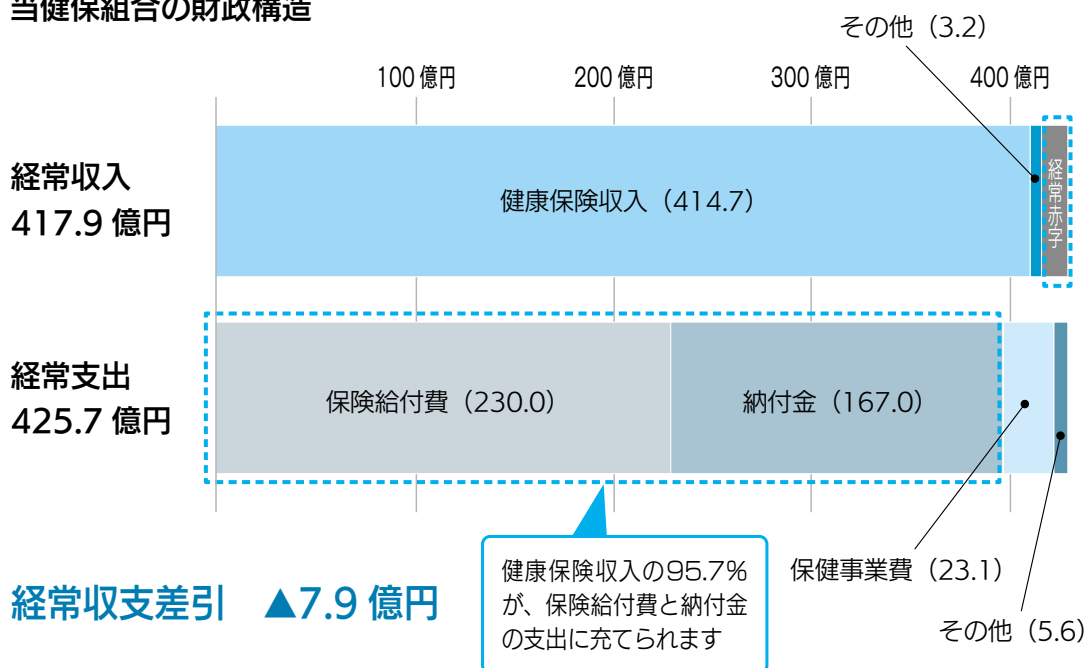
令和8年4月から保険料率を9.2%(一般9.07%・調整0.13%)から8.87%(一般8.74%・調整0.13%)に引き下げて運営します。

収入については、一般保険料率を改定することから健康保険収入が7年度決算見込比で1.8億円減の414.7億円となり、別途積立金から9億円を繰り入れます。収入合計では437.9億円、経常収入では417.9億円となります。

支出については、保険給付費を経年の伸び率に加えて診療報酬改定分の増額を見込んだ230.0億円(対決算見込15.9億円増)としています。納付金は167.0億円(対決算見込7.6億円増)で、内訳は前期高齢者納付金が60.8億円、後期高齢者支援金が106.2億円です。保健事業費は、各種健診の受診率向上を図るため23.1億円(対決算見込2.3億円増)を計上しています。

全体では支出合計が437.9億円、経常支出が425.7億円で7.9億円の赤字予算となります。

当健保組合の財政構造



収入

科目	8年度予算(千円)
健康保険収入	41,471,635
その他	314,122
経常収入合計	41,785,757
経常外収入	2,008,394
収入合計	43,794,151
経常収支差引額	▲786,692

支出

科目	8年度予算(千円)
保険給付費	22,997,180
納付金	16,696,684
保健事業費	2,313,867
その他	564,718
経常支出合計	42,572,449
経常外支出	1,221,702
支出合計	43,794,151

介護勘定

令和8年4月から保険料率を1.8%から1.5%に引き下げます。

収入については、介護保険収入は44.5億円（対決算見込6.8億円減）、法定準備金からの繰入2.9億円を見込み、収入合計47.5億円を見込んでいます。

支出については、介護納付金が46.9億円（対決算見込1.1億円増）で支出合計は47.5億円となります。

収入

科目	8年度予算(千円)
介護保険料	4,452,235
準備金繰入	294,550
その他	6,596
収入合計	4,753,381

支出

科目	8年度予算(千円)
介護納付金	4,689,956
積立金	6,545
その他	56,880
支出合計	4,753,381

子ども勘定

令和8年4月分保険料より始まる子ども・子育て支援金については、国が一律に定めた0.23%を支援金率とします。

収入については、子ども・子育て支援金収入が10.2億円で、収入合計は10.3億円を見込んでいます。

支出については、子ども・子育て支援金納付金が9.4億円、法定準備金への積立金に0.7億円を計上し支出合計は10.3億円となります。

※支援金率は、令和8年度の0.23%からスタートして令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、令和10年度以降は右肩上がりで増え続けることはありません。

収入

科目	8年度予算(千円)
子ども・子育て支援金	1,024,087
その他	2,844
収入合計	1,026,931

支出

科目	8年度予算(千円)
子ども・子育て支援納付金	943,213
積立金	72,218
その他	11,500
支出合計	1,026,931



スポーツ観戦が もたらす効果



スポーツ観戦って、気づけば夢中になってしまいますよね。しかし、自分がプレーしているわけではないのに、なぜこんなに夢中になってしまうのでしょうか？

実は最近の研究から、スポーツ観戦は応援している人の気分や体にさまざまな影響があることがわかってきました。



観戦中に自分がプレーしているかのように脳が反応

スポーツを観戦しているとき、脳内では「ミラーニューロン」と呼ばれる神経細胞が活性化している状態になります。観戦中に「手に汗握る」とよく言いますが、この脳の反応によって見ているだけの観客も、試合による興奮や緊張で自分がプレーしているかのように血圧や心拍数、ホルモン値が反応しているのです。

また、この反応は観戦している人の体にとって良い刺激になっています。

ホルモンの分泌

ドーパミンをはじめ、不安やストレスを軽減するセロトニン、自然な多幸感や痛みの軽減があるエンドルフィンなど、メンタルヘルスに効果があるホルモンが分泌されます。

また、観戦による感情の起伏や、試合中の緊張感、喜び、悔しさなどのさまざまな感情を体験することで、日常生活でのストレスと上手く付き合えるようになります。

実際の運動と似た効果

観戦中は筋交感神経活動が活発になり、心拍数や呼吸数、血流量が増加します。それによって自律神経のバランス調整に役立つとともに、軽度の有酸素運動と同じような効果が期待できます。

観戦中は、複雑な試合状況を瞬時に理解したり、試合展開を予測することで、脳のさまざまな領域が活性化しています。また、心の中に溜まった感情を発散させることで、日常のストレスによって疲弊した脳を回復するための時間にもなります。

スポーツ観戦によって観戦後に運動したい気持ちになったら、ウォーキングなど外にでかけてみましょう。

保健師より

つつい試合に夢中になりすぎて、長時間座ったままの状態での観戦や、観戦中にお菓子の食べ過ぎやジュースの飲み過ぎに注意しましょう！



腎機能の低下に気をつけよう

腎臓には、血液をろ過して老廃物を尿として体外に排泄するなどの機能がありますが、こうした機能が低下すると、その影響は体のあらゆるところに及びます。ふだんは目立たない腎臓のことをもっと知って、健康維持につなげましょう。

腎臓の働きって？

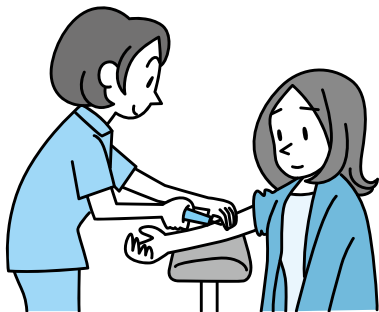
腎臓は、体内の水分量を調整したり、赤血球や血圧を調整するホルモンを分泌するなど、体を正常に機能させる重要な働きをしています。

腎臓の働きが弱まると、老廃物や余分な水分を体外に排泄できなくなっていきます。

足や顔のむくみ、だるさ、貧血、血圧の上昇などの症状が現れたときには機能の低下が進行している場合もあります。



クレアチンをチェック



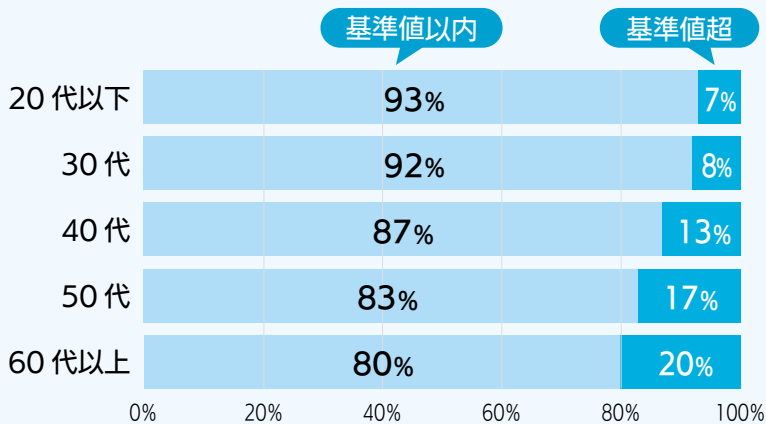
腎機能が低下すると、本来は尿として排泄されるはずの老廃物の「クレアチニン」が血液中に蓄積してしまいます。

健診では、このクレアチニンの数値を健診項目の1つとして検査し、腎機能の状況を確認しています。

当健康管理センターの健診結果では、クレアチニンの数値が基準値を超えていた人が13%でした。

※クレアチニン以外にも、腎臓がどれくらい血液をろ過できているかを示す指標としてe-GFRがあります。

当健康管理センターでのクレアチニンの判定結果（年代別）



※基準値は、0.40～1.19

（東振協やほかの健診機関では基準値が異なる場合があります）

腎機能はある程度まで低下すると元には戻らないため、低下しないように生活習慣を見直したり、定期的な健診で早期発見し、予防することがとても大切です。



腎機能はどのように低下するの？

腎機能は、誰でも年を取るとともに低下していきませんが、腎臓自体の病気や生活習慣によっても低下します。近年、腎臓病にかかる人は増加しており、成人の約8人に1人が慢性的に進行し腎機能が低下する腎臓病の疑いがあるとされています。

！ 気をつけたい生活習慣

塩分の取りすぎ

運動不足

糖分の取りすぎ

喫煙



腎機能を悪くする生活習慣は、ほかの生活習慣病で気をつけたい習慣と共通しています

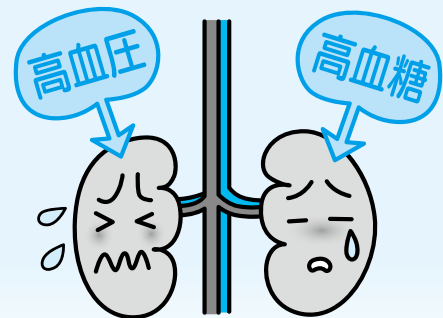


高血圧、高血糖も腎機能を低下させる原因

高血圧や高血糖の状態が続くと、全身の血管を傷つけるため、そのダメージは毛細血管のかたまりである腎臓に大きな負担をかけることになり、働きを徐々に低下させていきます。

腎臓と血圧・血糖は互に関連し合っています。腎臓は血圧を調整するホルモンの分泌や、血液中のインスリンを分解する働きもあるため、腎機能が低下してしまうことが血圧や血糖の上昇にもつながり、生活習慣病をより悪化させる悪循環を招いてしまいます。

適正な生活習慣を身につけることが、長く健康であるためには大切です。



たんぱく質の過剰摂取は腎臓の負担につながる

喫茶Kのけんこう日記 (P12) で「たんぱく質の摂り方」をご紹介しますが、体内に取り込まれたたんぱく質は代謝によって窒素化合物を生じさせます。この物質は腎臓でろ過され排泄される有害物質のため、たんぱく質の過剰摂取は腎臓にとって大きな負担になります。

たんぱく質は、筋肉や血液などの「体をつくる」材料として必要な栄養なので、摂取量を減らせばいいわけではなく、適切な量を摂ることが大切です。

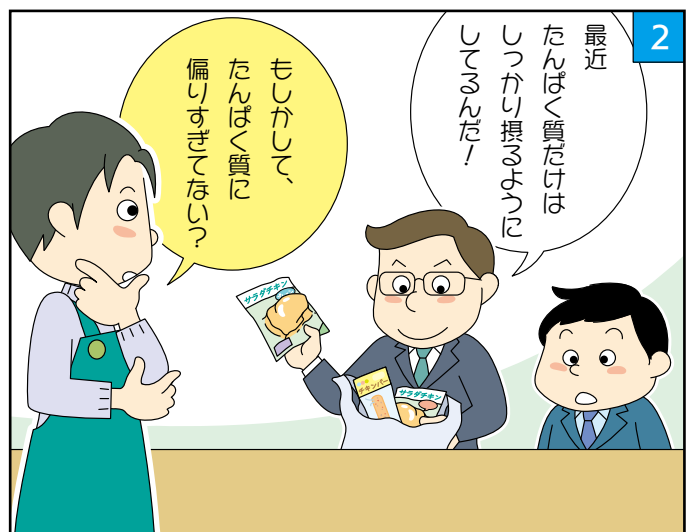


監修：
管工業健康保険組合
保健師 伊藤 千恵

続・続 コンディションを整えよう



日々のコンディションづくりには、食事が重要な役割を果たします。特に「たんぱく質不足」＝「体をつくる材料の不足」になるため、上手に摂ってコンディションを上げたいですね。



マスター・康

健康に関する知識が豊富。ちょっぴりおせっかい



ウェイトレス・カナ

活発で運動が得意。栄養にも詳しく、健康に関心が高い

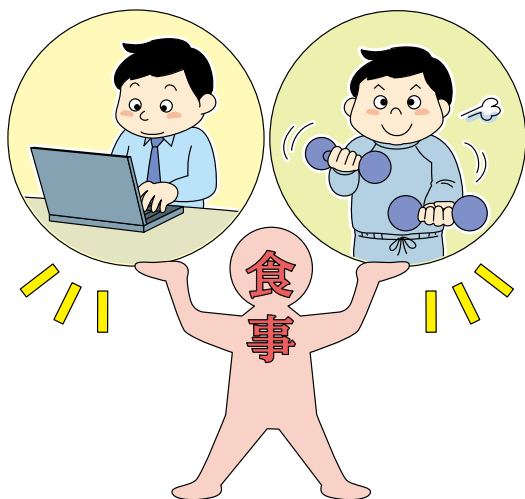


常連客・健人

喫茶Kの近くの職場に勤めるサラリーマン



なぜたんぱく質は大事？



コンディションを「自分自身が今持っている力を発揮できる状態」に整えるために、食事の摂り方はとても重要です。十分に食べないと体を健康な状態に維持できないだけでなく、日中しっかりと活動できないことで、代謝や睡眠の質も低下してしまいます。

特に、たんぱく質は筋肉や骨などの「体をつくる働き」を担うことから、長く健康でいるためには筋肉や骨が減らないよう、若いうちだけでなく、年齢が上がってからはより一層意識して摂る必要があります。

また、たんぱく質が吸収されるときには糖質が使われるなど、たんぱく質以外の栄養素も欠かせません。

今号では、たんぱく質を上手に摂る方法などを見ていきましょう。

どのくらいたんぱく質を摂ればいい？

一食に摂りたいたんぱく質は、約20～30gが目安となり、朝・昼・晩の食事であるべく均等にたんぱく質を摂ることが大切です。

一食当たりのたんぱく質量が少な過ぎたり、食事の間隔が空き過ぎると、エネルギー源の確保のために筋肉が分解され減ってしまいます。

一方、1月号でもご紹介したとおり、たんぱく質は「摂り溜めができない栄養素」であるため、1回の食事でもまとめて摂取しても、使われなかった分は体外に排出されてしまいます。ただし、総カロリーには影響するので、食べ過ぎには注意が必要です。

たんぱく質を吸収できている？

コンディションを整えるための食事は大切ですが、現在の体の状態に対して食事が合っているかどうか也很重要です。

食べたものを体が受け取ることができなければ、コンディションは上がりません。

肉をたくさん食べると、消化不良や下痢になって、かえって調子が悪くなる…という方は、たんぱく質を上手に消化・吸収できていない可能性があります。

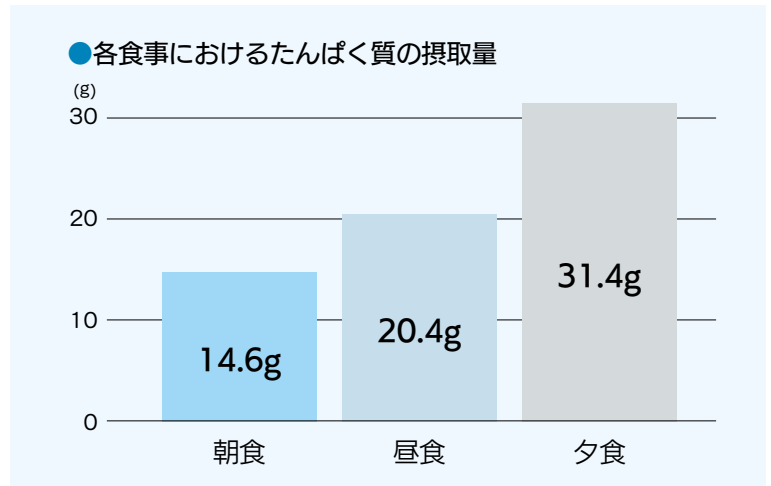
そういった場合は、同じたんぱく質でも消化の良い食材を選ぶなど、まずは体調に合わせた食事内容へと見直し、腸を整えることも必要です。



特に朝食はたんぱく質を意識しよう

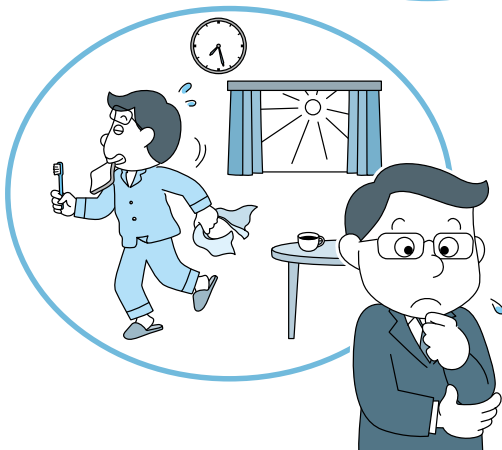
忙しくて時間が取れない朝は、簡単に食事を済ませてしまっている人も多いのではないのでしょうか。

実際に、昼食や夕食では1食あたりのたんぱく質量約20~30gが比較的摂れている一方、朝食では20gを下回る人が多いという結果が出ています。



出典：Ishikawa-Tanaka K, et al: Geriatr Gerontol Int,18: 2018 の Table1 のデータ

朝は
トーストだけ…



また、朝食は、夕食から長い時間を食べずに過ごした後の最初の食事であり、寝ている間にも細胞の代謝などで寝起きの体はたんぱく質が不足している状態のため、たんぱく質の摂取にとっても重要なタイミングです。

さらに、朝食でのたんぱく質摂取は、血糖値の上昇を緩やかにし、エネルギーが長時間安定することで午前中の集中力が続きやすくなったり、たんぱく質は消化・吸収される過程で発生する熱エネルギーが糖質や脂質よりも高いため、より体を温める効果がある等、さまざまなメリットがあります。

運動した後は、たんぱく質を補給しよう

運動してエネルギー消費が多くなると、筋肉の合成と分解速度が高まります。特に、運動直後の30分~1時間はゴールデンタイムと呼ばれ、筋肉が栄養を最も吸収しやすいタイミングとされています。

また、空腹状態で運動すると、体がエネルギー源として筋肉を分解し利用してしまうので、筋肉を守るための予防策として運動前には糖質などを含む食事を摂るようにしましょう。

プロテインなどもあるけど、
まずは素材に近いかたちで
食事から摂ることが大事だよ



たんぱく質の摂り方

たんぱく質を食事から効率的に摂るために、どんな食品に含まれているのか、どのように取り入れると効果的なのかを知っておくことはとても大切です。

動物性と植物性のたんぱく質を組み合わせる

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などは、アミノ酸がバランスよく含まれていて良質なたんぱく質といわれています。また、同じアミノ酸を含んでいても動物性由来か植物性由来かによって、異なる機能を持っていることもあるため、いろいろな食品を組み合わせるのがおすすめです。

たんぱく質はビタミンB₆を多く含む、ごま、にんにく、ほうれんそう、じゃがいも、バナナなどと一緒に摂るとより効果的に吸収できます。

動物性たんぱく質

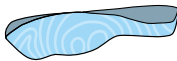
- 体内での吸収スピードが速く、運動後の素早く栄養を摂取したいときに最適
- 脂質を多く含む、摂取カロリーが高めになる傾向



卵 1 個
約 5.5g



牛乳 200mL
約 6.0g



鮭 1 切れ 80g
約 15.0g



ツナ缶 1 缶 70g
約 10.0g



チーズ 1 個 15g
約 3.0g



鶏むね肉 (皮なし) 100g
約 20.0g



豚ヒレ肉 100g
約 18.5g

植物性たんぱく質

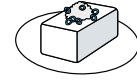
- 体内での吸収スピードが緩やかなため、腹持ちがよい
- 低カロリーかつ低脂肪



納豆 40g
約 6.0g



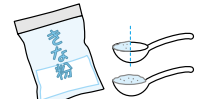
豆乳 200mL
約 7.0g



絹ごし豆腐 100g
約 5.5g



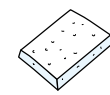
冷凍枝豆 30g
約 3.5g



きなこ
大きじ 1.5 杯 (約 10g)
約 3.5g



ブロッコリー
4 房程度 (約 100g)
約 3.5g



高野豆腐
乾燥約 15g (約 1 枚)
約 7.5g

結局はバランスが大事なことだね



フライドポテトは油も多く含むので、食べ過ぎは注意ですよ



じゃがいもがビタミン B₆ を多く含むことは、もしかしてハンバーガーとフライドポテトの組み合わせは最高？

ビタミン B₆

糖質



たんぱく質

組合会議員の就退任のお知らせ

令和7年7月31日付で木村議員（五建工業 株式会社）が退任されました。
 これに伴い、代表事業主会での選定により、令和7年9月2日付で宇賀 亘氏（五建工業 株式会社）が就任されました。

就任 令和7年9月2日付

選定議員 **宇賀 亘氏**（五建工業 株式会社）

退任 令和7年7月31日付

選定議員 **木村 秀美氏**（五建工業 株式会社）

From **業務課**

令和8年4月より健康保険料率及び介護保険料率が変わります

子ども・子育て支援金が
 始まります。また、当健保
 組合の保険料率が変わり
 ます。

新しい保険料率が適用
 されるのは4月保険料か
 らになります。

（事業所は5月納付分。
 任意継続被保険者は4月
 納付分。）



■新保険料率

●健康保険料率

	事業主負担分	被保険者負担分	合計
一般保険料率	4.530% (4.695%)	4.210% (4.375%)	8.740% (9.070%)
基本保険料率	2.700% (2.738%)	2.510% (2.551%)	5.210% (5.289%)
特定保険料率	1.830% (1.957%)	1.700% (1.824%)	3.530% (3.781%)
調整保険料率	0.065% (0.065%)	0.065% (0.065%)	0.130% (0.130%)
合計	4.595% (4.760%)	4.275% (4.440%)	8.870% (9.200%)

●子ども・子育て支援金率

事業主負担分	被保険者負担分	合計
0.115%	0.115%	0.230%

●介護保険料率

事業主負担分	被保険者負担分	合計
0.750% (0.900%)	0.750% (0.900%)	1.500% (1.800%)

※（ ）の数字は、変更前の保険料率

子ども・子育て支援金制度とは

この制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち
 合い・連帯の仕組みです。

子ども・子育て支援金は保険料と位置づけられ、一般保険料や介護保険料と同様に徴収されます。

子ども・子育て支援金に関する事務担当者へのお願い

支援金制度が社会全体で子どもや子育て世帯を応援するものであることから、給与明細書に保険料額の内
 訳として支援金額を示す取組について、ご理解・ご協力をお願いいたします。また、給与明細書に内訳を示
 すことが難しい場合も、保険料の一部に支援金が含まれることについて、社員の皆さまにご周知いた
 だくよう併せてお願いいたします。

事業主様、事業所ご担当者様、被扶養者の方

令和8年度の 健診案内をお送りします

健康管理センター診療所及び巡回健診については1月にご案内をお送りしましたが、委託契約健診・東振協健診・健診費用助成金申請を含めた被保険者の方向けの健診案内冊子を3月に、事業所へお送りする予定です（任意継続被保険者の方には5月に、ご自宅へお送りします）。

なお、12月にお送りした「春季被扶養者健診」のお申込みをされていない被扶養者の方につきましては、6月に「秋版 被扶養者の皆さまの健診案内」をご案内する予定です。



お問い合わせ先 管理課 ☎ 03-3291-4535

イベントの開催予定についてお知らせします

詳細については、事業所へ送付する各開催案内文とホームページでご確認ください。

イベント名	場所等	開催日等	案内送付時期
健保ウォーク(関西地区)	中之島公園付近 (大阪府大阪市)	集 合 型 5月16日(土) 個 別 参 加 型 4月11日～6月28日	3月下旬送付予定
健保ウォーク(潮干狩り)	中の島公園 (千葉県木更津市)	4月29日～7月12日(休場日あり)	2月下旬発送
第68回 健康保険軟式野球大会	大宮けんぼグラウンド (さいたま市大宮区)	6月6日～7月12日の 土曜日と日曜日	4月初旬送付予定



お問い合わせ先 健康推進課 ☎ 03-3291-4540

● 柔道整復師（接骨院・整骨院）で マイナ保険証等を使う場合は、かかり方にご注意ください

柔道整復師（接骨院・整骨院）は、医師が医療行為を行う病院とは異なるため、健康保険の対象となる“けが”が限られています。そのため、健康保険の対象ではないけがにマイナ保険証や資格確認書を使ってしまうと、後日、保険給付分を返還していただくなくてはなりません。

健保組合は、皆さまに納めていただいた保険料から保険給付を行っています。皆さまの保険料を適正に使用するため、ご理解をお願いいたします。



○ 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・脱臼・ひびはあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。
※内科的原因による疾患は含まれません。

✕ 自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎等の痛み
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 脳疾患等の後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

等

次のようなかかり方をお願いします！

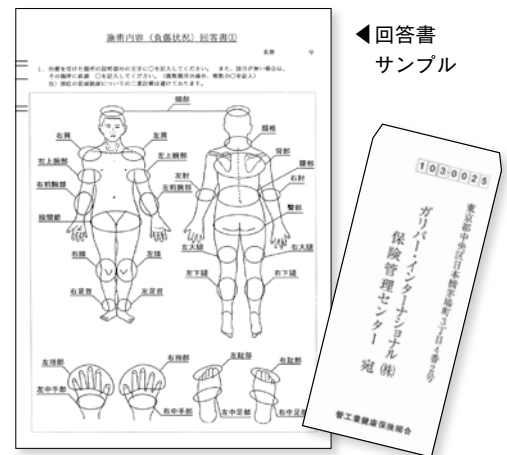
- ① 誤って健康保険を使用してしまうことのないよう、けがの原因を正確に伝え、健康保険が使えることを確認してから施術を受けるようにしてください。
- ② 記載された施術内容を確認してから、「療養費支給申請書」に署名をするようにしてください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ③ 適正な費用が確認するためにも、領収書は必ず受け取ってください。
- ④ 施術が長期にわたり、改善が見られない場合は、医師の診察を受けるようにしてください。

● 施術内容の照会にご協力ください

当健保組合では、健康保険を使って柔道整復師（接骨院・整骨院）の施術を受けた方に、負傷した部位等を照会する文書をお送りしています。お手元に届きましたら、回答書にご記入の上、同封されている封筒に入れて、当健保組合が施術内容等の照会を委託しているガリバー・インターナショナル㈱宛にお送りください。

手続きの都合上、施術日の3か月～数か月後の照会となってしまいますので、領収書を保管していただくとともに、「負傷の部位」「施術内容」「施術年月日」等のメモを残しておいていただくと、回答がスムーズに進められます。

療養費の誤った請求や不適正な請求を無くするため、ご協力をよろしくお願いいたします。



回答書にご自身で記入後、同封の封筒でご返送ください

腰のハリ・だるさを解消

座っているときは、立っているときより腰に負担がかかるため、デスクワーカーは腰のハリやだるさに悩まされがち。デスクワークの合間にできる腰のストレッチを習慣にして、腰のハリやだるさを解消しましょう。

ほぐしたい筋肉

お尻 太もも裏

股関節まわり 腰・背中

など

デスクワーク中にこっそり

足組み前屈ストレッチ

お尻や太もも裏、股関節まわりの筋肉がほぐれ、腰の負担が減る。

- 1 椅子に座り、右ひざに左足首を乗せる。両手は左足のひざと足首に置く。
- 2 背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒し、20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

背中が丸まらないように



腰が辛い…と感じたら

腰ひねりストレッチ

腰から背中にかけての筋肉がほぐれ、腰のハリやだるさが改善する。

- 1 椅子に浅く座り、ボールを抱えるように両手を前に組む。あごを引き、背中と腰を丸めて組んだ両手を前に伸ばす。
- 2 右ひじを上げ、左ひじを下げて、右隣にいる人をのぞき込むような姿勢で20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

上にくるひじを遠くに伸ばすと、腰が伸びやすい



腰痛予防に効果的

腹筋を鍛えるエクササイズ

腹筋を強化すると座位の姿勢が安定し、腰の負担が減る。

椅子に座り、両手で座面を持つ。椅子の背もたれにはもたれない。両足を持ち上げて30秒保つ。太ももが少しでも椅子から離ればOK。

両足を持ち上げることで腹筋を刺激し、強化する





キミドリさん (本人)
北海道

『毎日お弁当時間が楽しみ♪』
という高校生の娘の言葉に、
私も元気をもらっています！

お楽しみ弁当

読者のひろば

読者の皆さまの
“元気の源” “趣味や健康づくり”
“家族やペットとの時間”を
写真とともに紹介します。

はせさん (本人)
千葉県

雪景色の向こうにうつすら富士山
見えるかな？ 3日早朝雪道を歩いて
家族でパンを買いに行きました。



わっ！雪！



- 投稿は、ペンネームまたはイニシャルで掲載させていただきます。
- こちらのコーナーは電子版でも公開されますので、個人情報には十分ご注意ください。



kouhou@kankenpo.or.jp



次回掲載された方に
クオカード 2,000 円分を
プレゼント！

※次回以降もいただいた写真を再度掲載させていただく場合があります。



当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



週末の ほっとひと息

モンブランさん (本人)
東京都

週末の午後のひととき。
美味しいケーキと珈琲でほっこり
しているところです。



立春を迎えて神田明神にお参りしました。
皆さまも幸多き年となりますように。



K.Sさん
(本人)
東京都

御神馬 あかいちゃん



皆さまの
ご応募を
お待ちしております!

読者のひろばへの応募方法はこちら

応募要項

- (1) 事業所名
- (2) 被保険者等の記号・番号
- (3) 氏名 (ペンネーム)
- (4) 郵便番号・住所
- (5) 写真のタイトル
- (6) コメントをご入力の上、写真を添付してご投稿ください。

ご家族やペットが
写っている場合は
お名前や年齢なども
教えてくださいね!

告知板

加入事業所の動きと理事会・組合会開催状況等をお知らせします

脱退(解散・合併等)

有限会社 佐野工業所

東京都江東区塩浜 2-11-18

宮城工業 株式会社

東京都北区昭和町 1-9-14

有限会社 石塚哲央商店

東京都江戸川区西葛西 1-8-9

三建商会 株式会社

東京都中央区新川 1-17-21

茅場町ファーストビル 1階

変更

■所在地

三協商工 株式会社

東京都港区芝浦 3-7-12

シグマビル 5F

→東京都港区芝浦 3-7-12

シグマビル 4F

株式会社 ナカトミ

東京都墨田区緑 4-5-8

→東京都墨田区緑 4-5-12

株式会社 エイコー

東京都豊島区東池袋 1-33-8

NBF 池袋タワー 9階

→東京都新宿区高田馬場 4-25-9

三建設備工業 株式会社

東京都中央区新川 1-17-21

→東京都中央区日本橋箱崎町 19-21

菱熱工業 株式会社

東京都品川区北品川 6-7-29

ガーデンシティ品川御殿山 4階

→東京都品川区北品川 6-7-29

富士商興 株式会社

東京都港区新橋 6-20-11

新橋 IK ビル 3階

→東京都港区新橋 6-13-10

PMO 新橋 5階

映光産業 株式会社

東京都豊島区東池袋 1-33-8

NBF 池袋タワー 9階

→東京都新宿区高田馬場 4-25-9

MTD Japan 株式会社

東京都港区芝大門 2-1-18

GS ハイム芝大門 201号

→大阪府堺市堺区昭和通 5-73-6

みなとビル

(令和7年12月～令和8年1月適用分)

当健保組合の運営規模

(令和8年1月末現在)

- 事業所数 …………… 775
- 被保険者数 …………… 66,254人
(男 52,223人、女 14,031人)
- 平均標準報酬月額 426,202円
(男 459,328円、女 302,905円)
- 平均年齢 …………… 45.06歳
(男 45.81歳、女 42.30歳)
- 被扶養者数 …………… 47,726人
- 前期高齢者該当者数 …… 6,926人

理事会・組合会開催状況

第4回理事会 (2月13日)

- 組合会への提出議案について

第165回組合会 (2月24日)

- 令和8年度の事業計画及び予算(案)について

当健保組合が業務提携している



スポーツクラブルネサンスの

キャンペーンについて紹介しますので、ぜひご利用ください。

期間限定キャンペーン **4/1 (水) ~ 5/31 (日)**

特典 月額固定 使いたい放題プラン

●法人ジム・サウナおためし会員 **月々5,500円**(税込)

※ご利用エリアや適用期間がございます。詳しくは左記2次元コードを読み取りご確認ください。

●Monthlyコーポレート会員 **月々10,450円**(税込)

- 事務手数料
- 月会費1ヵ月
- タオル&シューズレンタル(最大2ヵ月) **> 0円**

2人以上同時入会でそれぞれ月会費1ヵ月分1,100円割引!

特典 都度払い 使う毎にお支払いプラン

●1Dayコーポレート会員 **1回1,980円**(税込)

入会当日レンタル用品 **> 0円**
〔タオル大小・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ〕

まずは見てから!
ラクラク見学
予約はコチラ



店舗の詳細はこちらから▶

ルネサンス店舗一覧 [検索](#)



個人情報及び 特定個人情報の保護に関する プライバシーポリシー



当健保組合は、加入員等の皆さまの個人情報及び個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを行います。

1. 取得について

当健保組合は、適法かつ公正な手段によって、個人情報及び特定個人情報を取得します。

2. 利用について

当健保組合は、個人情報の取得にあたり加入員等に対して利用目的を明らかにし、目的の範囲でのみ使用いたします。また、特定個人情報については、番号法で規定された事務の範囲から特定した利用目的についてのみ利用いたします。ただし、いずれについても法令で定められている事項に該当する場合は、利用することがあります。

3. 第三者提供について

当健保組合は、個人情報を事前に本人の同意を得ることなく、第三者に提供いたしません。また、特定個人情報については、本人の同意の有無に係らず提供いたしません。ただし、いずれの場合も法令で定められている事項に該当する場合は、提供することがあります。

4. 安全管理措置について

当健保組合は、情報セキュリティ基本方針をはじめ、基本規程となる個人情報保護管理規程や各種の運用規程等を定め、個人情報及び特定個人情報の適正な安全管理に努めます。

5. 相談窓口について

個人情報及び特定個人情報に関するご質問やご不明な点、あるいは保有個人データの開示・訂正・利用停止・削除については、下記の相談窓口までご連絡ください。

●事務所に関すること

総務部 総務課：TEL 03 - 3291 - 4534

●健康管理センターに関すること

管理部 管理課：TEL 03 - 3291 - 4535

受付時間 午前 10:00 ～午後 4:00

（ただし、土曜・日曜・祝祭日・年末年始を除きます）

6. 法令遵守及びマネジメントシステムの 継続的改善について

当健保組合は、個人情報及び特定個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、マネジメントシステムの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

※当健保組合が保有する個人情報の利用目的等については、ホームページをご覧ください。

次の事項については特に意思表示が行われない場合は、個人情報の利用について皆さまの同意が得られたものとさせていただきます。不都合のある方は、当健保組合の個人情報相談窓口までご連絡ください。

- ・高額療養費及び一部負担還元金、付加給付等を本人の申請に基づかず事業主経由で行うこと。
- ・給付金返金のお知らせを事業主に送付すること。
- ・高額療養費及び付加給付金支給決定通知書、ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ、医療費通知等を世帯まとめて自宅宛、あるいは事業主経由で送付すること。
- ・負傷原因の問い合わせを事業主経由で行うこと。
- ・医療機関、薬局からの受診資格の有無の照会に対する回答を行うこと。
- ・高額療養費、付加給付の適正支給のため一定の受診者に関する地方自治体等の医療費助成制度情報を取得するとき。
- ・無資格受給者分レセプトの再審査請求のため当健保組合以外の健康保険情報を取得するとき。
- ・事業主もしくは担当者に健診・保健指導等の受診者一覧表を送付する、または（同）対象受診者名を連絡すること。
- ・特定健診項目（質問表を含む）の他に、必要に応じて当健保組合が規定する検査項目を行うこと。
- ・特定保健指導の該当者及び健診データ等を委託機関に送付または連絡すること。

薄味はおいしい！ 減塩を日々の食事で コツコツと



●コメント
管工業健康保険組合
管理栄養士
大橋 亮子 納谷 和余



1人分
330kcal
食塩相当量 1.7g

●料理制作/緑川 鮎香 (管理栄養士)
●撮 影/巢山 サトル
●スタイリング/白井 千尋

イワシとキャベツのチーズオムレツ

- 材料** (2人分)
- イワシ水煮缶 …… 1 缶 (150g)
 - キャベツ …… 100g
 - A { 卵 …… 3 個
 - カレールン …… 小さじ 1
 - おろしにんにく …… 小さじ 1/2
 - 塩・こしょう …… 各少々
- ピザ用チーズ …… 30g
 - サラダ油 …… 大さじ 1
 - パセリ(お好みで) …… 適量
 - ケチャップ …… 適量

- 作り方**
- ①イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で 1 分半加熱する。
 - ②ボウルに A を入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
 - ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で 10 分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
 - ④粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。



1人分

16kcal

食塩相当量 0.3g

アスパラガスのサッとピクルス

材料 (2人分)

- アスパラガス……6本（100g）
- A 酢、水……………各大さじ 1
- 砂糖……………小さじ 1/2
- 塩……………ひとつまみ

作り方

- ①アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3～4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分温める。
 - ②①が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。
- ※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

管理栄養士コメント

日本人の食事摂取基準（2025年版）では、1日の食塩摂取目標量を成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満としています。また、高血圧や慢性腎臓病の重症化予防としては男女とも6.0g未満が推奨されています。一方、平均摂取量は10g前後と目標量よりも多く、減塩への積極的な取り組みが必要です。今回ご紹介したメニューを例に、減塩の工夫をお伝えします。

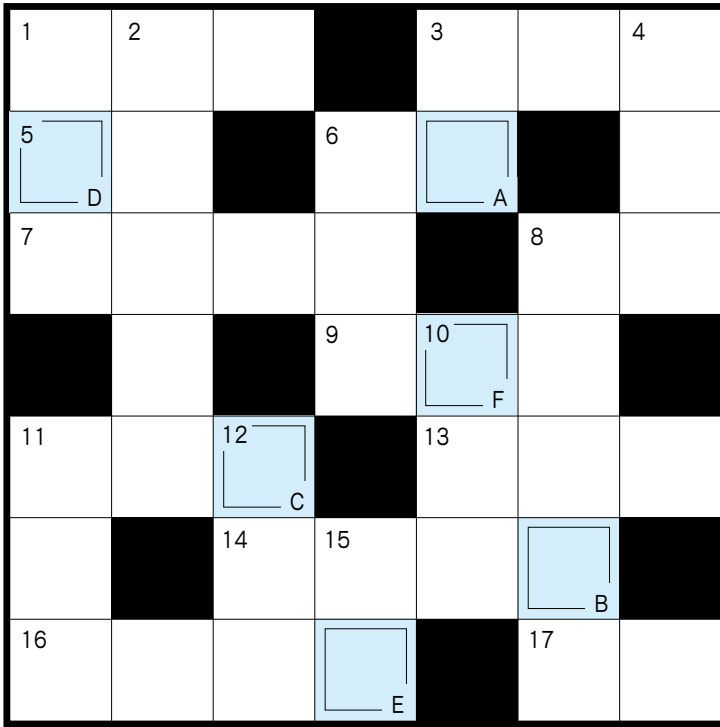
「イワシとキャベツのチーズオムレツ」では、カレー粉やにんにくなど香りのある調味料・食材を利用し、塩分を控えつつ風味豊かな仕上がりに。また、ケチャップ（今回は1人分約大さじ1で計算。食塩相当量0.5g）をかけずに添えることで、個人に合わせた味つけが可

能です。それでも少し物足りないという場合、粗びきこしょうをふって香りや辛味でアクセントをつけるのもオススメです。「アスパラガスのサッとピクルス」は酢（酸味）を効かせて1人分の食塩相当量0.3gと塩分をぐっと抑えた1品。食卓に並ぶすべての料理を薄味にすると味気なさを強く感じてしまうこともあるので、料理別に味にメリハリをつけるのも工夫のひとつです。メインが少し濃いめの味付けであれば、このピクルスのようなさっぱりメニューをあわせてみてはいかがでしょうか。

購入商品の食塩相当量をチェックする習慣をつけたり、減塩商品を活用することも減塩への一歩です。

プレゼント
が当たる!

クイズ クロスワード



タテのカギ

- 1 お花見といえば、この花
- 2 米国の初代大統領
- 3 建物の壁を這い上がるツル植物
- 4 「はじめまして」と交換する紙片
- 6 ゴルフクラブを積んで移動、○○○
- 8 春もパネも、カタカナ英語は一緒
- 10 春にスクスク、スギナの坊や
- 11 傘軟派
- 12 この○○○を入れればパー
- 15 ラッコ君、貝割り用にお気に入りを持ち帰

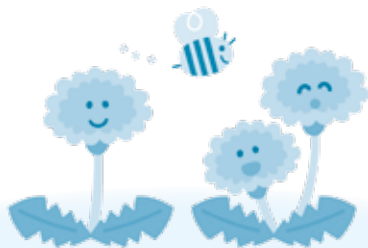
ヨコのカギ

- 1 魚に春でこのサカナ
- 3 ワーイ、今年も軒下の巣よろこぞ!
- 5 髪をとかすもの
- 6 スクラムで組む
- 7 バッター、塁に出るとコレに
- 8 目にも華やか、お祝いには「ちらし」かな
- 9 一番打者は○○○バッター
- 11 合コンのコン
- 13 透明なこと。○○○ファイル
- 14 P.S. とは
- 16 一年の半分
- 17 ムギユ、噛みごたえあるゼリーキャンディ

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

答えが分かったら
応募しよう!
(次ページ参照)

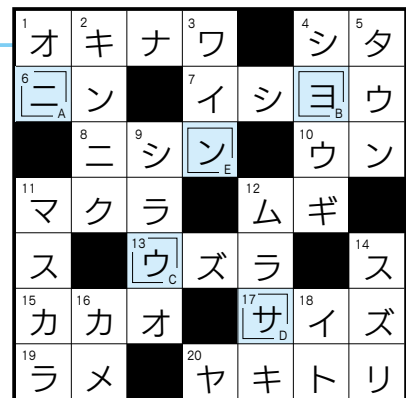


前号の
正解

クロスワード

答え ニョウサン
(尿酸)

A	B	C	D	E
ニ	ヨ	ウ	サ	ン



今回は、461 名の方々から健保組合や機関誌『KanKenpo』に関するご意見やご感想をいただきました。ご投稿くださった皆さま、ありがとうございました。また、クイズ応募の正解者の中から抽選で15 名の方に『ON°C ZONE リモマグ(グリーン)』をお送りしました。

クイズの答えが分かったら

応募しよう

コンパクトな
精密ドライバーペン (手動式)



当健保組合ホームページの
応募フォームにて受付中!

複数の機能を1つの便利なツールにまとめた、
洗練されたデザインが特徴

正解された方の中から抽選で20名に「HOTO 24in1
精密ドライバー (グレー)」をプレゼントします。
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



ハガキで応募する場合は、(1) クイズの解答 (2) 事業所名 (3) 被保険者等の記号・番号 (4) 氏名 (5) 郵便番号・住所 (6) 機関誌の感想や印象に残ったページをご記入の上、ご応募ください。

応募先 〒101-8325 東京都千代田区神田駿河台 2-1 管工業健康保険組合 総務課 宛

クイズ応募 締切は4月30日(木)とさせていただきます(郵便は当日消印有効)。



テレビロボ探しの答え

当健保組合ホームページで
バックナンバーを
ご覧いただけます。

KanKenpoWEB



編集後記

今年度の喫茶Kのけんこう日記では、8月、1月、3月の連載で「コンディションを整える」ために食事が大切だということをお伝えしてきました。
バランスも大切ですが、ときには好きなものを味わいながら、上手く帳尻を合わせて食事そのものを楽しみたいですね。

子どもの健康マモリ隊

監修 管工業健康保険組合
保健師 伊藤 千恵

ちょっと待ったあ!!



湿潤療法

子どもはよく転んでけがをしますよね。そんなとき、以前は消毒して乾燥すれば大丈夫だとされてきましたが、近年医療現場で、傷を乾かさず適度に潤った状態を保つことで、皮膚が本来持つ治癒力を引き出す湿潤療法が広く取り入れられています。

さらに、子どもの皮膚は大人より薄くてデリケートなので適した治療法といえます。

特徴



治りが速い
痛みが少ない
傷が残りにくい

しつじゆんりようほう
湿潤療法は、
ハイドロコロイド系の
ばんそうこうを使えば
家ででもできる治療法です。
ドラッグストアで
手に入るよ。

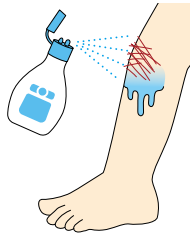


ご家庭での方法

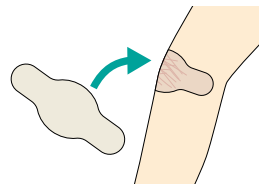
1 水道水で洗う



2 必要に応じて消毒をする



3 ハイドロコロイド系のばんそうこうなどで覆う



4 定期的に変換



ただ湿潤療法はすべての傷に適しているわけではありません。腫れる・痛みが強い・傷が深いなどの症状がある場合は受診しましょう。

動物にかまれた傷や、顔の傷も受診したほうがいいね！
夜間・休日のときに対処に困ったら、# 8000 に相談してみましよう！

