

令和8年8月号
No.324

Kan Kenpo

令和7年度 決算報告及び事業報告 — 2

肥満 管工業の若手に異変!? — 6



座りすぎがアブナイ? — 8

男も女も…
大人の骨は減っていく — 14



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



令和7年度 収入・支出決算

令和8年7月7日に開催された第166回組合会において、令和7年度収入支出決算が承認されました。

令和7年度の当健保組合の財政状況については、保険給付費が増加しましたが、建設業界の好況が続いていることを受けて保険料収入が伸びたことから、18.0億円の経常黒字となりました。



I. 一般勘定

決算の概況

収入合計は432.8億円（前年度決算比+26.5億円）、支出合計は407.0億円（同+12.7億円）で、収入支出差引額は25.8億円の黒字（同+13.8億円）となりました。経常収入は418.4億円、経常支出は400.4億円、経常収支差引額は18.0億円の黒字です。

（単位：千円）

	収 入		支 出		収 支 差 引	
		経常収入		経常支出		経常収支
7年度決算	43,275,330	41,843,169	40,695,164	40,038,607	2,580,166	1,804,562
6年度決算	40,629,187	39,034,584	39,427,449	38,792,271	1,201,738	242,313

● 収入

健康保険収入は、その大部分を占める保険料収入が増え、416.4 億円（前年度決算比＋27.5 億円）となりました。対前年度比で被保険者数が 1,222 人増、報酬月額が 15,976 円増、一人当たり年間賞与額が 223,754 円増加したことによります。

主な内訳

（単位：千円）

項目	7年度決算	構成比(%)	6年度決算	構成比(%)	増減
健康保険収入	41,636,693	96.2	38,883,676	95.7	2,753,017
国庫補助金	293,864	0.7	430,435	1.1	△136,571
財政調整事業交付金	553,660	1.3	616,625	1.5	△62,965
その他	791,113	1.8	698,451	1.7	92,662
収入合計	43,275,330	100.0	40,629,187	100.0	2,646,143

● 支出

保険給付費が 215.7 億円（前年度決算比＋12.1 億円）で、そのうち医療給付費が 193 億円となり、対前年度比で 11.3 億円増（同＋6.2%）となりました。被保険者数の増加などの影響によります。

一方、高齢者医療に対する納付金は、前々年度分の精算の影響で 159.4 億円、対前年度比 0.5 億円減となりました。

主な内訳

（単位：千円）

項目	7年度決算	構成比(%)	6年度決算	構成比(%)	増減
保険給付費	21,570,947	53.0	20,359,408	51.6	1,211,539
納付金	15,939,974	39.2	15,994,178	40.6	△54,204
保健事業費	2,088,440	5.1	1,996,862	5.1	91,578
その他	1,095,803	2.7	1,077,001	2.7	18,802
支出合計	40,695,164	100.0	39,427,449	100.0	1,267,715

財産の保有状況

（単位：千円）

項目	7年度決算	6年度決算	増減
法定準備金	6,100,000	4,708,722	1,391,278
別途積立金	21,674,219	20,482,115	1,192,105
退職積立金	482,721	510,412	△27,691
医療機器整備引当金	172,476	160,711	11,765
その他(土地・建物等)	1,194,273	1,180,191	14,082

Ⅱ. 介護勘定

決算の概況

介護勘定の収入合計は 51.3 億円（前年度決算比＋2.7 億円）で、一般勘定と同様に被保険者数、報酬月額、一人当たり年間賞与額が伸び、保険料収入増となりました。支出合計は 49.9 億円（同＋2.4 億円）で、収入支出差引額は、1.4 億円となりました。

（単位：千円）

	収入	支出	収支差引
7年度決算	5,128,741	4,992,187	136,554
6年度決算	4,858,119	4,749,877	108,242

財産の保有状況

（単位：千円）

項目	7年度決算	6年度決算	増減
法定準備金	2,796,260	2,245,210	551,050

令和 7 年度 事業報告

令和 7 年度も当健保組合の事業をご利用いただき、ありがとうございました。

健康づくり応援事業

健康づくりや健康状態の維持・改善への取り組みにポイントを提供して応援します

項目名	参加人数
健康づくり応援事業	3,009 人

宿泊施設等助成金

レジャーやリフレッシュにお役立ていただきました

項目名	利用件数
宿泊	1,728 件
日帰り	528 件



健診等

各種健診等で、健康チェックにご活用いただきました

項目名	令和 7 年度 受診者数	令和 6 年度 受診者数	増 減
定期基本健診	71,151 人	70,343 人	808 人
人間ドック	19,790 人	19,065 人	725 人
消化器基本健診	32,084 人	32,855 人	△771 人
再検査	1,157 人	1,345 人	△188 人
乳房健診	11,474 人	11,521 人	△47 人
子宮頸がん健診	10,611 人	10,556 人	55 人
PSA 検査	12,984 人	12,672 人	312 人
骨密度検査	1,296 人	1,229 人	67 人
大腸がん健診	39,528 人	39,510 人	18 人
脳健診	1,381 人	1,179 人	202 人
歯科健診	1,406 人	988 人	418 人
インフルエンザ予防接種	20,817 人	18,554 人	2,263 人
精密健診等	3,875 人	3,922 人	△47 人

項目名	受診率	項目名	実施率(終了率)
特定健診	80.4%	特定保健指導	11.2%

※受診率・実施率は令和 8 年 5 月末現在の暫定値

イベント

たくさんの方々にご参加いただきました

項目名	参加人数
関西地区健保ウォーク	34 人
関西地区 WEB 健保ウォーク	238 人
関東地区健保ウォーク(潮干狩り)	1,837 人
野球大会	1,278 人
東北地区健保ウォーク	13 人
東北地区 WEB 健保ウォーク	66 人
関東地区健保ウォーク(みかん狩り)	3,859 人
北海道地区 WEB 健保ウォーク	88 人
中部地区 WEB 健保ウォーク	286 人
中国地区 WEB 健保ウォーク	102 人
九州地区 WEB 健保ウォーク	122 人

関西地区 健保ウォーク

初夏の風を 感じながらの ウォーキング!



5月16日(土)に大阪市・中之島公園周辺にて、関西地区健保ウォークを開催しました。

中之島公園は「大阪みどりの百選」にも選ばれており、当日はちょうどバラ園が見頃を迎えていました。ほかに、中央公会堂や府立中之島図書館といったレトロな建築物を眺めながら歩き、^{うつほ}鞆公園はケヤキ並木の中で緑を感じながらの約5kmのコースでした。

当日は78名と多くの方にご参加いただき、初夏の暑さの陽気に包まれたウォーキングとなりました。



熱中症予防のために、
タブレットを
配ってくれました!

4月11日(土)～6月28日(日)の開催
期間中に、集合型と同じコースを散策す
るWEB 健保ウォークは、202名の方
にご参加いただきました。

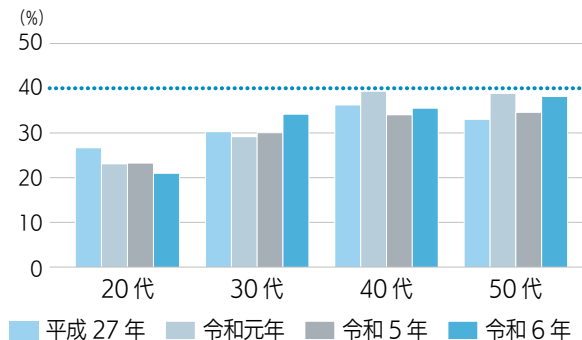
肥満

管工業の若手に異変!?

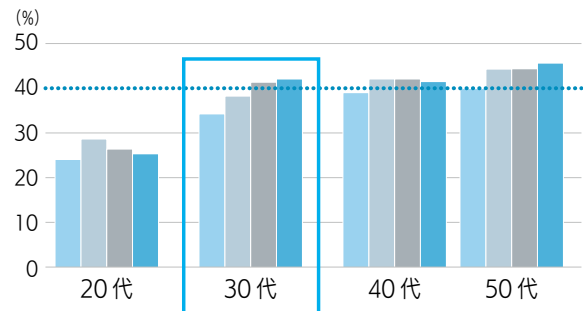


国の統計によると、肥満とされる「BMIが25以上」の割合は、女性より男性の方が圧倒的に高いため、ここでは男性のデータについて、つぎのグラフを比較しながら見てみましょう。

① 国民健康・栄養調査



② 健康管理センター

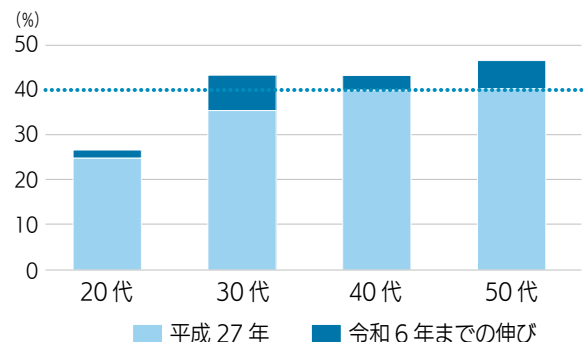


国の統計結果①で男性の20～30代の推移を見ると、コロナ前後の令和元年以前と令和5年以降で比べて、コロナによる影響は、思っていたほど大きくは見受けられませんでした。

一方、国の統計結果に対し、管工業健康保険組合健康管理センターの健診結果②では、平成27年度以降の10年で男性30代の肥満率が特に伸び続けています。

しかも、最近の結果③では、管工業の30～50代はBMI値25以上の人が40%を超えています!

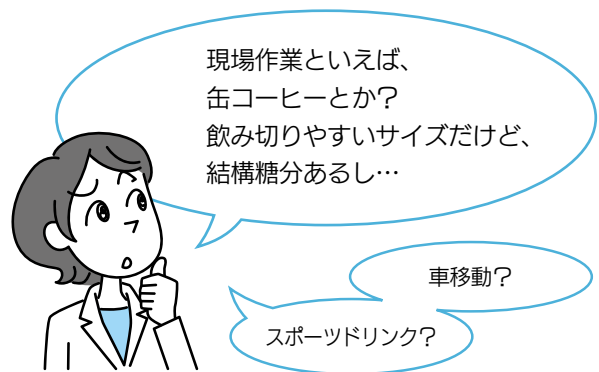
③ 健康管理センター（10年前との比較）



いったい、管工業業界で何がおこっているのでしょうか!?

令和5年以降、管工業の30代の人たちが、内臓脂肪型肥満に起因する生活習慣病リスクが高まりはじめる40代と同程度の肥満率となってしまうています。(P6 健診結果②)

肥満の原因はさまざまで、食習慣、飲酒や運動不足などが考えられますが、管工業の人たちは20代、30代から肥満にならないための取り組みが必要になっていることだけは確かです。



若いうちの肥満は、その後の年代でさらに悪化しやすい

40歳を過ぎてから、急に生活習慣を改めようとしても難しいうえに、若いころより、体重が落ちにくくなります。

そのうえ、30代から肥満の状態では、その後も生活習慣病のリスクがより高まりやすいといえます。そうならないためにも、20代～30代の早い段階から食事を整えたり、基礎代謝を上げ、運動習慣を身につける等、「肥満にならないための健康管理」がとても重要です。

できることは？

総カロリーを意識しよう

体重が増えたとき、その理由が「食べすぎ」でも「運動不足」でも、それに共通するのは『摂取カロリーが消費カロリーを上回っている』ということ。肥満にならないためには、食事だけでなく、間食や甘い飲み物を含めた摂取カロリーを見直すか、食べすぎた分、消費カロリーを増やすことでバランスを取る必要があります。

例えば…

飴 2 個 または
微糖の缶コーヒー (185mL) 40 kcal

ウォーキング 10 分

加糖の缶コーヒー (185mL) 68 kcal

卵のトッピング無し

エナジードリンク (250mL) 115 kcal

ごはん大盛を並盛に



基礎代謝を上げよう

- 簡単な筋トレを行うなど筋肉を落とさないようにする
- 車移動など歩数が少なくなりそうな日は、意識的に活動量を増やす（階段を使用し別フロアのトイレに行く、昼食の後散歩するなど）



階段を 1 階分(約 20 段)上がると、約 3kcal 消費されます

※体重によって違いあり

もし甘い飲み物を飲んだ日は積極的に階段を使いましょう

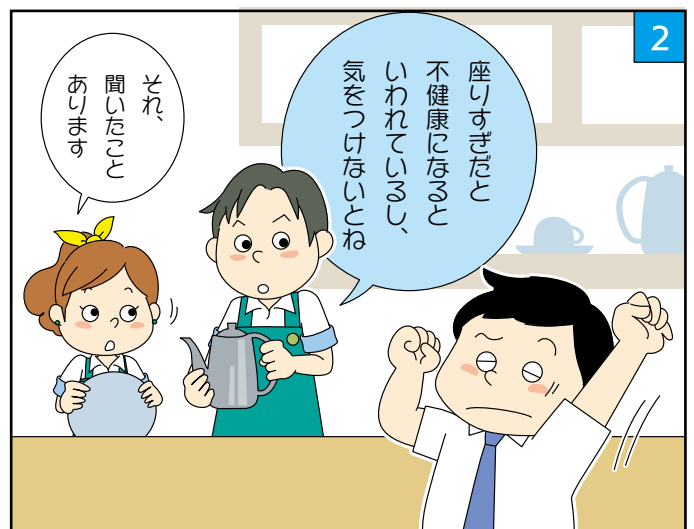
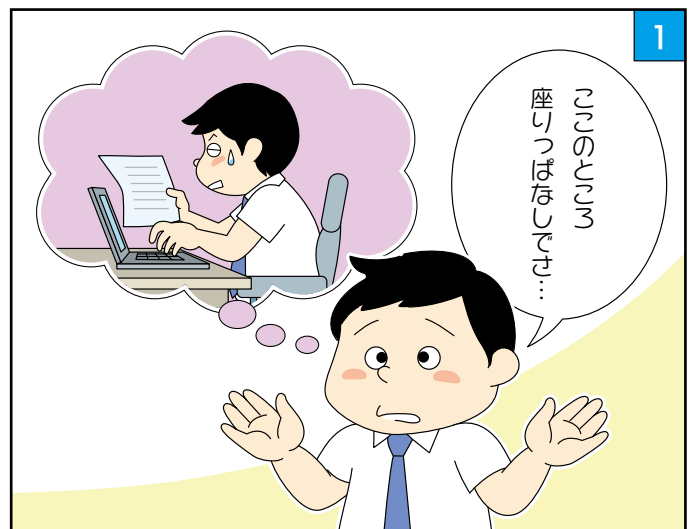
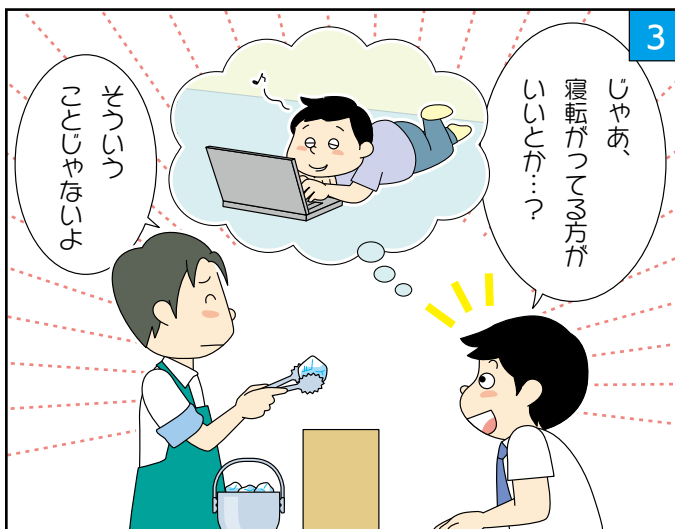


監修：
管工業健康保険組合
保健師 伊藤 千恵

座りすぎが アブナイ？



「EVERY MOVE COUNTS (ちょっとした身体活動にも意味がある)」…WHO (世界保健機関) は、身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康効果を得られるとしています。



マスター・康

健康についての知識が豊富。
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

座りすぎはよくない…って本当？

目が覚めた状態で、座ったり、寝転んだりしている状態での行動を「座位行動」といいます。

世界の20か国を対象にした研究で、日本人成人の平日の座位行動の時間（座位時間）は1日平均約7～8時間と、その中でも最も長く、健康への影響が懸念されています。

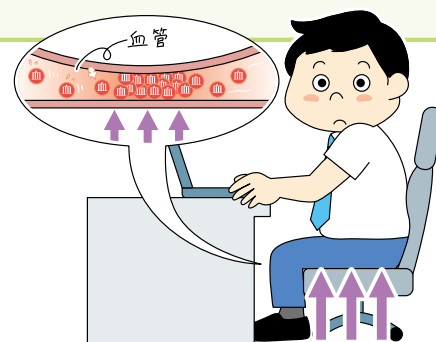
「座りすぎはよくない」という表現での取り上げ方が目立ちますが、じっとしている時間を減らして、健康のために今よりも少しでも体を動かしましょう…というメッセージです。

座っていること自体は問題ない？

座っている間は、運動量が低下するだけでなく、太ももの裏が圧迫されて血流が悪くなるなどの影響があります。

血流が悪化することで糖の吸収も悪くなるのですが、太ももの裏は特に身体の中でも大きい血管が通っていて、その分影響も大きいので、長時間にならないようにしたいところです。

さらにふくらはぎの力で心臓に血液を戻す流れも悪くなるので、血圧も高くなりやすい状態といえます。



1日に何時間ぐらい座っている？

自分の1日の座位時間を意識できている人は少ないかもしれません。

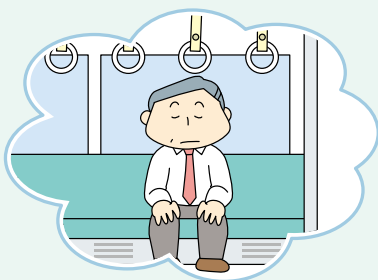
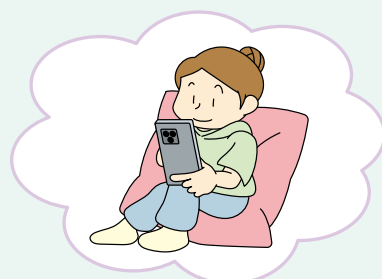
自分が座りすぎかどうか、普段の生活を振り返ってみましょう。

これらも座位時間

- オフィスでのデスクワーク



- 自宅で座りながらテレビ動画を見る、スマホやタブレットを操作



- 電車やバスでの通勤・通学時（座っている）



- 自動車の運転

など

座りすぎがアブナイ？

座りすぎている、あとで運動したら帳消しになる？

運動はもちろんやった方がよく、身体機能の低下を防ぐこともできますが、たとえ毎日 30 分程度の軽い運動をしていても、座りすぎによる血流悪化などのリスクは、座りすぎ自体をやめないと依然として高いままとなります。そのため、「座っている時間を減らすための生活習慣」も必要です。

座りすぎになっている人は、
まず身体活動時間を
10 分増やし、座位時間を
10 分減らしてみましょう



今よりも少しでも体を動かそう！

体を動かすことは、座っている時間を減らすことにもつながります。

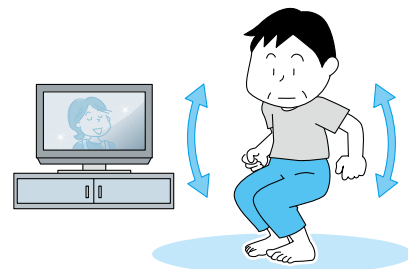
まずは日々の生活の中で、無理なくできることから取り入れていくと、習慣として続けやすくなります。



ちょっと
体を動かすだけでも、
ちゃんと意味が
ありますよ！

自宅で

- 家事をして動く時間を増やす
- CM の時間に立ち上がったたり、スクワットをする
- スマホのチェック時に 10 分間だけ立って行う



働く人が自然と
体を動かせるような
職場環境づくりも
大切ですね！

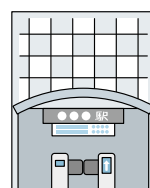


会社で

- トイレに行くときは階段で別のフロアに行ってみる
- ランチの後、遠回りして戻る
- 通勤時は、電車やバスで座らない
(ずっと立つのが無理であれば、最後の数駅分、
10 分だけ立ってみる)

外出時

- 外出時は駅まで歩いていく
- エスカレーターやエレベーターの代わりに、階段を使う
- 広い駐車場では、車は建物から遠いところに停める



デスクワークが多い人は…

デスクワークが多い人は、平日の「座っている時間」を減らすことが難しいかもしれません。

そのような場合は30分に1回、3分ほど立ち上がり「連続して座っている時間」を中断することで、座りすぎによる健康リスクを軽減することができます。

座りっぱなしの時間を中断するのは「**ブレイク 30**」といっ
て推奨されています。

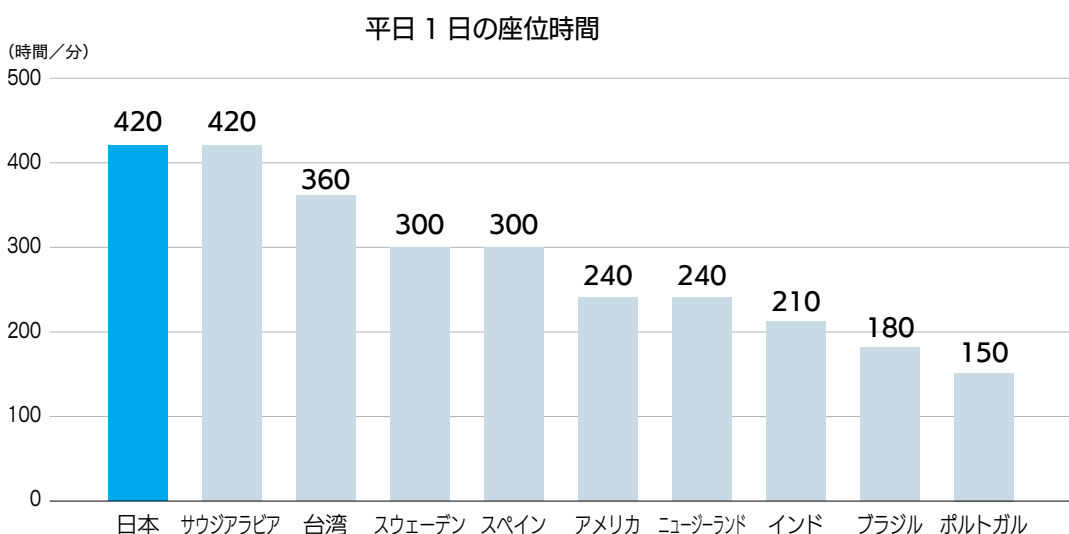
長く健康に過ごすために…

日本人の1日の座位時間は、世界と比較しても最長ですが、一方で平均寿命も長い結果となっています。

人生100年の時代になり、いつまでも自分の足で歩き、好きなことを続けられる時間「健康寿命」を意識する必要が高まっています。

日々の身体活動の積み重ねが健康寿命の延伸につながりますので、まずは日常の生活習慣を見直し、できるところから改善していきましょう。

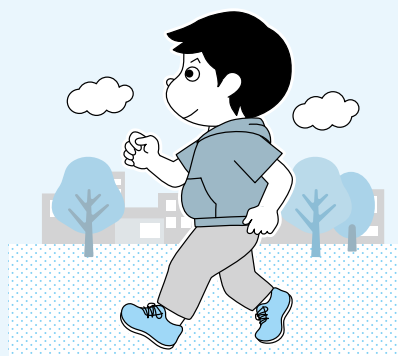
座位時間が短くなれば、
さらに平均寿命も
長くなるかもね



出典：Bauman AE, Ainsworth BE, Sallis JF, Hagströmer M, Craig CL, et al. The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

1日8,000歩の健康づくり…の誤解

以前は、1日60分以上（約8,000歩）の身体活動が、成人の身体活動の「基準」とされていましたが、「基準」という表現が誤解を与える…として、2023年からは「推奨事項」と表現されるようになりました。これは「今よりも少しでも多く身体を動かす」ために、強度や個人差を踏まえ、可能なものから取り組んでいくことが大事であるとの考えからです。



第68回 野球大会

6月6日(土)に大宮けんぼグラウンドで開催した第68回健保野球大会は、4日目まで日程通りに開催されましたが、その後3週続けて雨天の影響により順延、7月12日(日)に決勝戦が開催され、閉幕しました。試合は例年と同様の3部制のトーナメント方式で行われ、各部で熱戦が繰り広げられました。

第2部は、須賀工業(株)が初回に3点を先制して主導権を握り、5回裏にさらに3点を追加するなど着実に得点を重ねていきました。管工業健康保険組合も4回に1点を返し反撃を試みましたが、須賀工業(株)が8対1で優勝しました。

第3部は大打撃戦となり、日比谷総合設備(株)が毎回の猛攻で計17得点を記録。(株)古島も中盤以降に粘り強く計6点を返しましたが、終始試合を優位に進めた日比谷総合設備(株)が17対6で優勝しました。

なお、第1部優勝の富士機材(株)は、10月に開催の日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会に出場されます。(開催日等は東振協ホームページをご覧ください。)

第1部 18チーム



最高殊勲選手賞	敢闘賞	特別賞	特別賞
福田昂生 富士機材(株)	田中駿介 橋本産業(株)	笹野翔 富士機材(株)	新原一平 橋本産業(株)



優勝チームインタビュー

第1部優勝 富士機材(株)

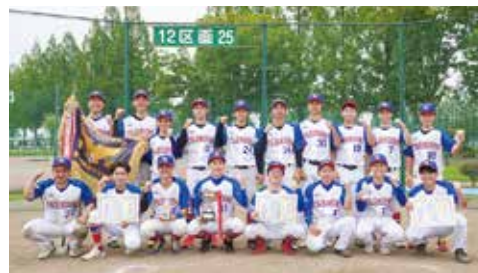


築瀬 監督

期待に応えた！ 10年ぶりの優勝と最高のチーム

10年ぶりの優勝なので素直にうれしいです。会社からも期待されていたので、頂点に立てて良い報告ができます。ここ数年は悔しい負け方が続いていましたが、新入社員が複数名加わった今年は、チームの一体感を大事に、楽しんでプレーすることを心がけました。全員がそれぞれの役割を果たし、粘り強くチャレンジし続けた結果だと思います。過去一番の雰囲気の良いチームでした。この成功体験を仕事にも活かしてほしいです（笑）。

日刊スポーツ杯では優勝をめざします！



第2部優勝 須賀工業(株)

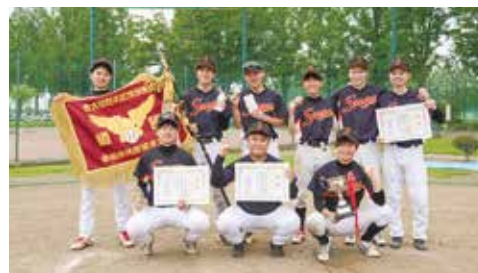


込谷 監督

全員に感謝！ 監督としてつかんだ最高の優勝

前回優勝では主将として、今度は監督として優勝することができ、喜びもひとしおです。試合では、ミスが出てしまっても声をかけ合い、笑顔を絶やさずプレーができたことが勝因だったと思います。また、バッテリーがよく抑えてくれ、打線もそれに応えて得点を重ねることができました。最高の結果に、選手のみならず、私もとても感謝しています。

来年は1部で良い試合ができるよう、みんなで熱くチームを盛り上げて頑張っていきたいと思います！



第3部優勝 日比谷総合設備(株)

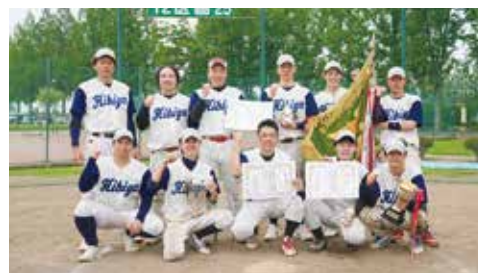


星野 監督

全員でつかんだ栄冠！ 次は2部で大旋風を

対戦いただいた日本電技様、村商様、テクノ菱和様、古島様に心より感謝申し上げます。まさかの優勝に驚きましたが、時間が経つにつれ、実感として喜びが込み上げています。新戦力を交え、全員で野球を楽しむこと、そして「まずは一勝」を目標に大会に臨みましたが、試合を重ねるごとに成長していくメンバーの姿を頼もしく感じました。「チームの団結力」こそが勝因です。

次は2部での戦いが待っています。みんなで「日比谷旋風」を巻き起こしましょう！



K…コールド勝ち（7点以上の得点差）
G…ジャンケン勝ち（7回終了し同点の場合）

G…時間切れ
キ…棄権

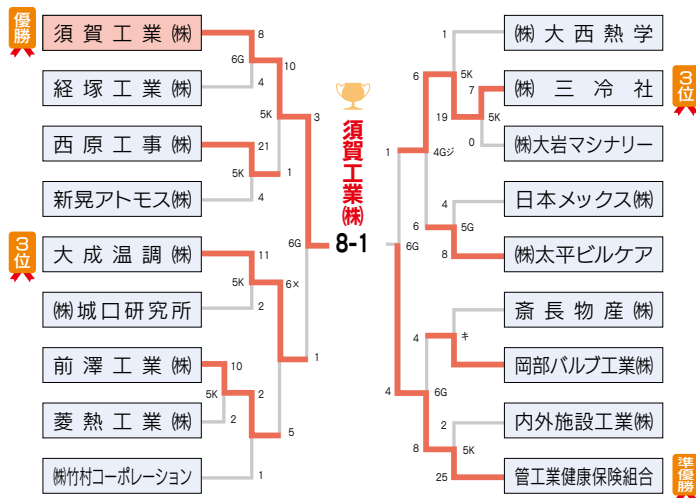
第68回健保野球大会結果一覧

第3部 18チーム



最高殊勲選手賞	敢闘賞	特別賞	特別賞
横山幸誠 日比谷総合設備(株)	佐々木懸 (株)古島	藤原啓太郎 日比谷総合設備(株)	橋山魁聖 (株)古島

第2部 18チーム



最高殊勲選手賞	敢闘賞	特別賞	特別賞
藤村朗大 須賀工業(株)	吉野善和 管工業健康保険組合	込谷優一郎 須賀工業(株)	磯部英二 管工業健康保険組合

男も女も… 大人の骨は減っていく

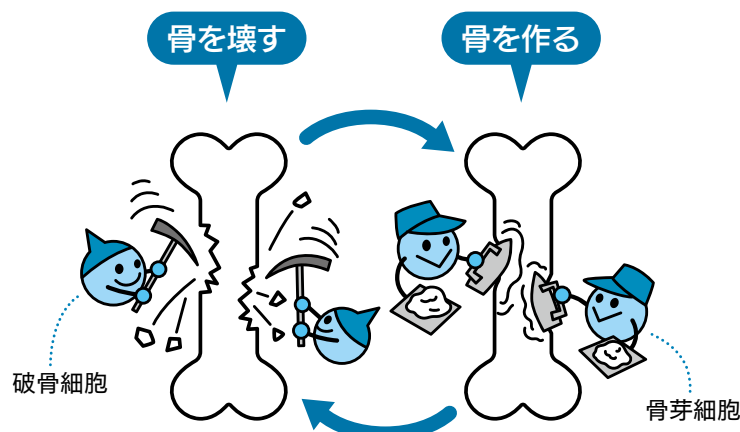
～骨を減らさない生活習慣～

「骨量の低下は高齢になってから」「女性特有の問題」と思っているかもしれませんが、男女ともに20歳ころに骨量のピークを迎え、その後は徐々に減少が始まっていきます。

誰もが何歳になっても自分の足で歩きたいもの。そのためには骨の健康が重要になってきます。

骨が減る理由

私たちの骨は、古くなった骨を壊し、新しい骨をつくるサイクル「骨代謝」により、常に入れ替わることで骨が丈夫に保たれています。この「壊す」と「作る」のサイクルは、若いころは作るスピードが速く入れ替わりも活発ですが、加齢や栄養不足によって骨を作る量より壊す量の方が上回ることで、骨がスカスカの状態になり骨量の減少につながります。



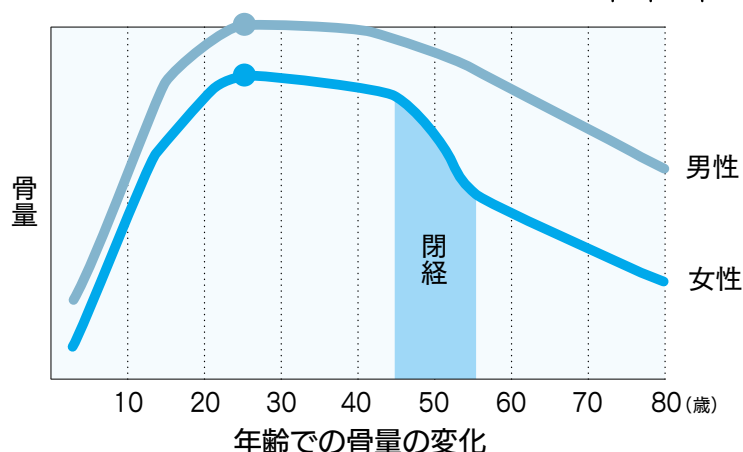
生活習慣で骨が変わる

男性は60歳前後から、女性は閉経前後の50歳前後から急激に骨量の低下が進みます。

骨量や骨質は「骨量のピークのタイミングにどれだけ増やせるか」も大事ですが、運動や食事といった生活習慣の影響を受けるため、「骨量の低下をおさえ、いかに維持できるか」といったところでは、中年以降でも適度な運動と骨の材料となる食事の摂り方次第で、骨の強さを維持できます。

ほかにも、喫煙、過度な飲酒等は骨が減少するため、見直したい生活習慣です。

そんなところも…!? と思ってしまうますが、実は顔の骨も減るため、たるみやしわの原因にもなり、見た目の印象にも影響します。



骨の強さは「骨密度」と「骨質」が関係

骨の構造はよく鉄筋コンクリートに例えられます。鉄筋はコラーゲン（たんぱく質）、コンクリートはカルシウムです。

骨の強さには量（70%）と質（30%）が関係していて、食事でカルシウムとたんぱく質の摂取が不足すると骨強度が低下します。また骨密度と骨量の維持には力学的負荷が必要なため、運動不足も骨強度の低下を招きます。

そのため、極端なダイエットをして痩せている人は、低栄養かつ低体重によって骨が弱くなりやすく、コロナ禍による生活の変化などで運動不足となった人は若年者でも骨折しやすいといわれています。

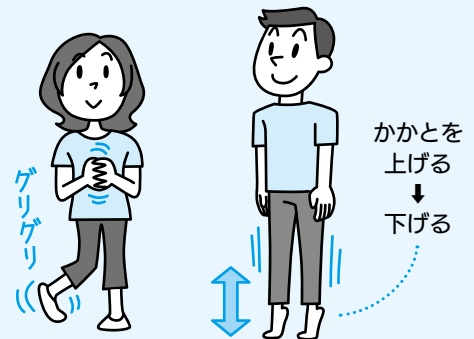
ほね活しよう！

いつまでも活き活きとしているために…

運 動

骨を強くするには負荷をかけることも必要なのでスクワットなどの強度のあるのも効果的です！

- ウォーキング、縄跳び
- かかと落とし
- 階段アップ&ダウン、手足ぐりぐり、1口30回よく噛む



食事（栄養素）

● カルシウム

カルシウムは乳製品や野菜、海藻類、小魚などに多く含まれ、骨の主原料となる栄養素です。食事から摂るカルシウムが不足することで、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出してしまう、骨がもろくなります。



● たんぱく質

カルシウムと併せて摂りたい栄養素で、肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれます。骨といえばカルシウムのイメージですが、実はたんぱく質も重要な材料になっているので、しっかり摂るようにしましょう！



● ビタミンK

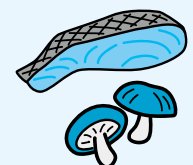
カルシウムが骨にスムーズに取り込まれて沈着するのを助けるとともに、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがあり、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜や納豆に多く含まれます。



● ビタミンD

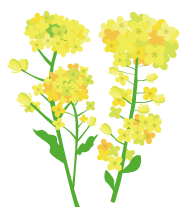
カルシウムの吸収を助けるとともに尿中へのカルシウムの排出を減らす働きがあり、魚やきのこなどに多く含まれます。

また、食品から摂取する以外にも適度に日光を浴びると皮膚で生成されます。日本人の多くが不足気味のビタミンなので、意識して摂るようにしましょう。



二郎丸さん
(本人)
埼玉県

お気に入りの場所



10歳の男の子・つくね君。
権現堂の菜の花畑に行きました。
今日もたくさんお散歩できてご機嫌でした！

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。



わに塚のサクラと愛車

K.K.さん (本人)
神奈川県

満開の便りが届いたので朝5時に出発して
7時に到着。朝日を浴びた満開の大きな桜を
観れた贅沢な瞬間に思わずガッツポーズ。

- 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。



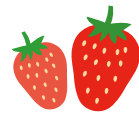
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

兄は妹が大好き



T.I さん (本人)
東京都

捨て猫の茶白の八男と保護猫の
ハチワレすーちゃん。
八男はすーちゃんが大好きです♡
寄り添う2匹をパシャリとしま
した！



Y.H さん
(本人)
千葉県

いちごの フラワーパフェ



古民家カフェの芸術的なパフェ。
見た目もお口の中も、どちらも大満足でした。

お気に入りひざの上



konu-mocha さん (本人) 東京都

愛犬モカは16歳のおじいちゃんワンコですが子犬の頃
から奥様のひざの上が一番のお気に入り定位置です。



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！

組合会議員の就退任のお知らせ

就任

6月22日に選定議員の補欠選定をする代表事業主会、6月24日に互選議員の補欠選挙が行われ、次の方々が就任されました。

選定議員 令和8年6月22日付

屋敷 直幸氏 浦安工業株式会社

互選議員 令和8年6月25日付

高田 信哉氏 斎久工業株式会社

千野 健雄氏 日本電技株式会社

白石 寧子氏 前澤工業株式会社

なお、7月7日実施の理事補欠選挙にて、互選理事に白石議員が選出されました。

退任

選定議員

前田 典宏氏
 浦安工業株式会社 (令和8年3月31日付)

互選議員

清田 久也氏
 株式会社清田工業 (令和8年3月31日付)

伊藤 信一氏
 日本電技株式会社 (令和8年5月31日付)

菊地 和信氏
 前澤工業株式会社 (令和8年5月31日付)

6月5日に監事監査が実施されました

健保会館にて、近藤監事（菱熱工業株式会社）並びに白井監事（富士機材株式会社）による監査が行われ、「収入及び支出の事務をはじめとする業務全般について、適正に処理されていること、また前年度の指摘事項であった診断書交付に係る規定の見直し及び協議委員会の活用に関しても対応されている状況を確認した。今後の取り組みとして、特定保健指導の取り組み等の見直し、サーバーールーム等の計画的な安全管理措置の見直しの対応に努めること」との講評を受けました。



From 医事課 & 管理課

to 被扶養者の皆さま

被扶養者の皆さま、 健診のお申込みは お済みでしょうか？

今年度の秋季被扶養者健診の申込みは終了しましたが、東振協健診や委託契約健診等、年間を通して行っている健診はまだまだありますので、ぜひお申込みください。（健診案内は当健保組合ホームページからも印刷することができます。）



to 任意継続被保険者の皆さま

退職後も当健保組合の 健診が受けられます

任意継続被保険者の資格がある期間は、年1回健診を受診することができます。健診のご予約がお済みでない方は、ぜひお申込みください。（申込書は当健保組合ホームページから印刷できます。）

※任意継続被保険者の資格喪失日以降は健診を受けることができませんので、お申込みの際はご注意ください。

■ 健康管理センター診療所での健診について…………… お問い合わせ先 医事課 ☎ 03-3291-4539
 ■ 東振協健診、委託契約健診、健診費用助成金について…… お問い合わせ先 管理課 ☎ 03-3291-4535

10～1月に無料の大腸がん郵送健診を実施します



- 内 容：容器のフタについている細いスティックで検体（便）を採取し、質問票を添えて委託医療機関に送っていただく健診です。（便潜血検査・2日法）
- 実施時期：令和8年10月～令和9年1月
- 対 象 者：40歳以上の被保険者及び被扶養者
- 費 用：無料
- 委 託 先：（一財）日本健康増進財団

詳細については、9月にお送りするご案内文書及び当健保組合ホームページでご案内いたします。

健診の受診方法にかかわらず、年度内（4月～翌3月）に1回のみ受診となります。

今年度もインフルエンザ予防接種を実施します

インフルエンザ流行期を前に予防対策の一環として、季節性インフルエンザ予防接種を実施いたします。インフルエンザの予防接種は、発症を抑える効果や重症化を予防する効果がありますので、この機会にぜひご利用ください。

■対 象 者：被保険者及び被扶養者

■実施方法

1. 管工業健保会館で接種※（医）綜友会に委託）

※中学生以下の方はご利用いただけません。

なお、妊婦・妊娠予定者は主治医に予防接種を受けることを確認すれば接種可能です。また、未成年（高校生以上）の被扶養者は保護者の同意が必要です。

2. （一社）東振協委託

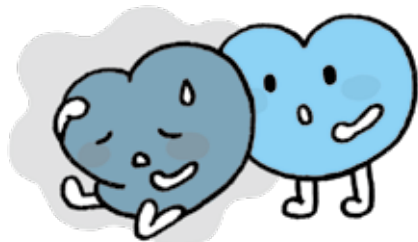
- ①契約している全国約3,500カ所の医療機関で接種
- ②医師等を派遣して事業場で接種
- ③東京都近郊の公的施設やホテル等の指定会場で接種

3. 医療機関で接種した費用の助成

申込方法等の詳細については、8月に事業所へお送りしたご案内文書又は当健保組合ホームページのお知らせをご覧ください。



10月にメンタルヘルスセミナーを配信する予定です



テーマ 脳疲労の予防

～しなやかなメンタルを手に入れよう～

配信日程や申込方法は、8月に事業所へお送りしたご案内文書又は当健保組合ホームページのお知らせをご覧ください。

to 柔道整復師（接骨院・整骨院）の施術を受けた方

● 「施術療養費のお知らせ」をお送りしました

柔第 00000000 号
令和8年7月31日

〒101-8325
東京都千代田区神田駿河台2-1

(0000-0001)

管 工 花 子 様

■ 施術療養費のお知らせ ■

あなたが健康保険で接骨院や整骨院等で施術を受けた療養費（施術費）は下記の通りですのでお知らせします。
このお知らせは、健康保険で受けた施術内容を接骨院等からの請求書に基づき作成したものです。

【施術を受けた方】 管 工 花子
【対象期間】 令和7年1月～令和7年12月
【施術内容】

施術 年月	療養費		診療を受けた接骨院等	負担1		負担2		負担3		負担4	
	療養費 総額	自己 負担額		負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数	負担箇所	日数
1 7 1	6,830	2,049	〇〇接骨院	〇〇 〇〇	腰部捻挫	4	腰部捻挫(上部)	4			
2 7 2	2,420		〇〇接骨院	〇〇 〇〇	腰部捻挫	2	腰部捻挫(上部)	2			

令和7年1月から12月の1年間で、マイナ保険証等を使用して接骨院や整骨院で柔道整復師の施術を受けた人のうち、6か月以上の長期継続施術がある人へ、7月に「施術療養費のお知らせ」とリーフレットをお送りしました。

※実際に施術された内容と差異がないかを確認していただくためのもので、回答や返信を求めるものではありません。

「」は、特に確認して
いただきたいポイントです。

- 自己負担額
- 負担箇所
- 日数

◀「施術療養費のお知らせ」文面サンプル

● 市区町村等の
医療費助成を受けている方へ
当健保組合にご連絡ください

当健保組合では、医療機関等での窓口負担が一定額以上になった場合、一部負担還元金・家族療養費付加金等を自動払いで支給しています。

一方、お住まいの市区町村には、受診者の負担を助成する医療費助成制度があります。

当健保組合では、健康保険による給付と公費負担医療助成の重複を防ぐため調整に努めていますが、制度が多岐にわたるため、すべての方を把握するのは困難です。重複給付が確認された場合、後日、当健保組合に給付金を返金していただく場合があります。公費助成を受けている方は、給付課へご連絡をお願いいたします。

次のうち、
一つでも当てはまる場合

- ☐ 医療機関での窓口での支払いがない
- ☐ 医療機関での窓口負担が軽減されている
- ☐ 自治体で償還払い（いったん自分で医療費を支払い、その後払い戻しがある）を受けている

市区町村
(自治体)

医療費助成



受診者

連絡



健保組合

※医療費助成制度の内容について確認させていただきます。（市区町村から発行された医療証のコピーを依頼する場合がありますので、ご協力をお願いします。）

例えば…

ひとり親家庭医療費助成
心身障がい者医療費助成
難病等医療費助成

給付課へ
ご連絡ください

「健康経営優良法人 2026」に当健保組合加入事業所が認定されました！

「健康経営優良法人認定制度」の2026年の認定法人が令和8年3月に発表され、当健保組合の加入事業所からは、39社認定されました。

大規模法人部門

認定状況	事業所名
7回目	高砂熱学工業(株) / 日本電技(株)
6回目	TMES(株)
5回目	新菱冷熱工業(株) / 新日本空調(株) / 東京冷機工業(株)
4回目	荏原実業(株) / 三建設備工業(株) / 日本メックス(株) / 前澤給装工業(株) / 岡谷マート(株)
3回目	(株)オーテック
2回目	(株)古島 / 大成温調(株) / 東テク(株) / (株)西原衛生工業所 / 日本ビルコン(株)
初認定	(株)朝日工業社 / 岡部バルブ工業(株)

中小規模法人部門

認定状況	事業所名
9回目	(株)日さく
5回目	アネス(株)
4回目	イシグロ(株) / (株)ダイエックス / ドリコ(株) / 富士水質管理(株)
3回目	川口機械(株) / 内外施設工業(株) / 内外施設工業グループホールディングス(株) / 日本デオドール(株) / 横河東亜工業(株) / (株)REC
2回目	(株)カナエ / 永広機材(株)
初認定	暁飯島工業(株) / 映光産業(株) / (株)城口研究所 / 日本ダイヤバルブ(株) / (株)北英リビング / 菱東産業(株)

「健康優良企業（銀の認定）」に、認定されました

健康企業宣言の取り組みが認められ、健康優良企業（銀の認定）として新たに4社が認定されました。

新菱工業(株)

(株)大西熱学

(株)ヤマト・イズミテクノス

(株)日祥

健康優良企業（銀の認定）が40社に！ 健康経営に取り組む事業所が増えています

これまでの健康優良企業（銀の認定）事業所は、令和8年5月末時点でトータル40社になりました（健康企業宣言取り組み中の事業所は健康優良企業を含め47社）。

当健保組合では、事業所の健康づくりをサポートするため、健診結果や医療費の分析データの提供、健康課題解消に向けた健康づくりのノウハウの紹介等を行う「健康経営サポート事業」を実施しています。

健康経営の取り組みをお考えの場合は、ぜひ当健保組合にお声掛けください。



北海道地区で WEB 健保ウォークを開催します！

北海道地区では、8月29日（土）～11月3日（火）まで個別で散策するWEB 健保ウォークを今年も開催します。今回は札幌中心部で緑を満喫するコースです。

今後も、関東で健保ウォーク（みかん狩り）、東北・中部・中国・九州地区でも健保ウォークを開催する予定ですので、ぜひご参加ください。

お問い合わせ先 健康推進課 ☎ 03-3291-4540

資格取得届・被扶養者届には「マイナンバー」及び「住民票に記載されている5情報」の記載をお願いします

「資格取得届」「被扶養者届」は、正確な『マイナンバー』及び『住民票に記載されている5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所）』を記載してください。ただし、住民票の住所と居所が異なる場合は、それぞれを記載してください。

やむを得ない理由により、マイナンバーが記載できない場合は、後日「個人番号届」にてマイナンバーを届出してください。

「資格取得届」「被扶養者届」は、『マイナンバーほか必要な事項』又は、『住民票に記載されている5情報』のいずれかが記載されている場合に、受け付けることとなります。

なお、法律（国内居住要件）により、被扶養者の方が国内に居住しているかを確認するため、ご家族が被扶養者として加入するときに、被扶養者届にマイナンバーが記載できない場合には、住民票を添付してください。

※医療機関や薬局などで、マイナンバーカードの保険証としての利用に当たっては、当健保組合へのマイナンバーの届出が済んでいることと、ご自身でマイナポータルなどで申し込みを行うことが必要です。



被扶養者の 収入確認方法が 変わりました

令和8年4月1日より、ご家族を健康保険の扶養に入れる際の「年間収入」の判定方法が変更になり、右に記載した条件を満たせば、課税（非課税）証明書等の書類の提出が不要となる手続きが追加になりました。

詳しくはホームページのお知らせから4月1日付「被扶養者認定の判定方法の追加について（令和8年4月～）」をご覧ください。

「労働契約の内容での手続き」の取り扱いが適用される条件及び必要書類

【適用条件】

- ①収入が「給与収入のみ」であること
- ②原則として、労働条件通知書等により年収の計算が可能であること

【適用条件を満たす場合の必要書類】

- ①労働条件通知書等（複数の事業所に勤務している場合、全ての通知書等が必要）
- ②労働条件通知書等だけでは年収計算できないが、直近の給与明細※を参照することで、年収計算できる場合には、直近の給与明細の写し
※直近の給与明細は、概ね3カ月分
- ③給与収入のみである旨の申立書

給与収入のほか、年金、事業収入、不動産収入等がある場合、または上記の必要書類では年収の計算ができない場合には、従来通りの取り扱いとなります。

お問い合わせ先 業務課 ☎ 03-3291-4530

脱退（解散・合併等）

新晃工業 株式会社 東京支社
東京都中央区日本橋浜町 2-57-7
山本設備機工 株式会社 東京支店
東京都渋谷区富ヶ谷 1-8-10

変更

■事業所名

ヤクモデービー 株式会社
デービー 株式会社
→ヤクモデービー 株式会社
株式会社 カンレント
株式会社 スワレント
→株式会社 カンレント
KUKAN PlantX 株式会社
日本環境プラント 株式会社
→KUKAN PlantX 株式会社

■所在地

丸一興業 株式会社
東京都調布市富士見町 1-18-30
→東京都調布市富士見町 1-17-8
東京管工機材商業協同組合
東京都千代田区岩本町 1-7-6
MURATOKU BUILDING 2F
→東京都千代田区岩本町 1-4-4
マイカ 91 2階

株式会社 タクロウ管理工業

東京都港区西新橋 3-4-1
西新橋佐藤ビル 7階
→東京都港区新橋 5-23-7
株式会社 ENE's
埼玉県戸田市美女木東 2-1-11
→埼玉県さいたま市南区沼影 1-10-1
ラムザタワー A 棟 4階

株式会社 エレコ

東京都豊島区千早 2-33-14
→東京都豊島区千早 2-33-4
日本エンジニアリング 株式会社
東京都中央区日本橋蛸殻町 1-3-5
共同ビル（兜町）4F 41号
→東京都千代田区神田須田町 2-7-1
BIZCORE 神田須田町 9階

株式会社 テクノ菱和

東京都豊島区南大塚 2-26-20
→東京都港区芝 5-34-2

イデアルリビング 株式会社

東京都文京区湯島 2-18-12
湯島 KC ビル 6階
→東京都港区南青山 2-13-2
サンライズ青山 202 号室

株式会社 ダイヤランド

東京都港区芝大門 2-12-8
浜松町矢崎ホワイトビル 8階
→東京都港区芝 5-34-2
ミタマチテラス 14F

（令和 8 年 2 月～令和 8 年 6 月適用分）

当健保組合の運営規模

（令和 8 年 6 月末現在）

■事業所数	774
■被保険者数	67,626 人 （男 53,096 人、女 14,530 人）
■平均標準報酬月額	422,904 円 （男 455,603 円、女 303,415 円）
■平均年齢	44.64 歳 （男 45.39 歳、女 41.92 歳）
■被扶養者数	46,728 人
■前期高齢者該当者数	6,856 人

理事会・組合会開催状況

第 5 回理事会（6 月 18 日）

- 組合会への提出議案について

第 166 回組合会（7 月 7 日）

- 令和 7 年度事業報告及び収入支出決算（案）
- 令和 7 年度収入支出決算残金処分（案）

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 **8/30（日）～10/31（土）**

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次元バー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2ヵ月
- タオル&シューズレンタル（最大2ヵ月）

2人以上同時入会ですそれぞれ月会費1ヵ月分1,100円割引！

> 0円

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
〔タオル大小・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ〕 > 0円

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▶

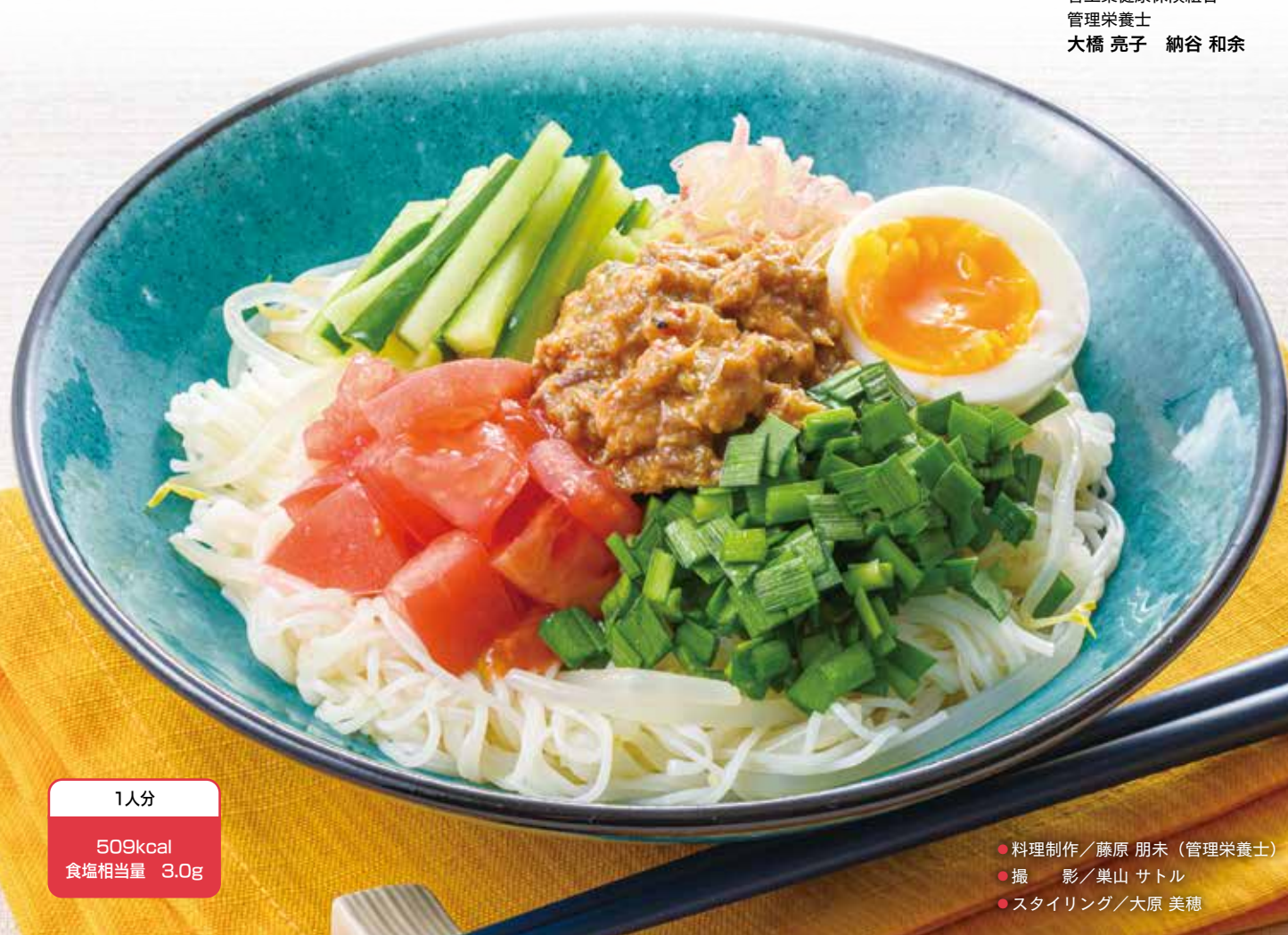
ルネサンス店舗一覧 検索 🔍

RENAISSANCE

じょうぶな骨は食事から！ 夏におすすめ骨元気ごはん



●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

509kcal
食塩相当量 3.0g

●料理制作/藤原 朋未 (管理栄養士)
●撮 影/巢山 サトル
●スタイリング/大原 美穂

さば缶と刻み野菜の冷やし混ぜ麺

材料 (2人分)

- そうめん…………… 150g
- さば缶 (みそ煮) …… 1 缶 (190g)
- A

- オイスターソース…………… 大さじ 1/2
 - 豆板醤…………… 大さじ 1/2
 - にんにく (すりおろし) …… 小さじ 1/2
 - 砂糖…………… 小さじ 1/2
- きゅうり…………… 1/2 本 (50g)
- にら…………… 1/2 束 (50g)
- みょうが…………… 2 個 (40g)
- トマト…………… 1/2 個 (100g)
- もやし…………… 1/2 袋 (100g)
- ゆで卵…………… 適宜

- ### 作り方
- ①ボウルにさば缶を缶汁ごと入れ、Aを加えてさばの身をほぐすように混ぜ合わせる。
 - ②きゅうりは細切りに、にらはみじん切りに、みょうがは小口切りにする。トマトは1.5cm角に切る。
 - ③鍋に湯を沸かし、そうめんともやしを加えてゆでる。そうめんの表示どおりにゆでてざるにあげ、冷水で冷ます。しっかりと水けを切り皿に盛る。
 - ④①と②を盛りつけ、お好みでゆで卵を添える。



1人分

102kcal
食塩相当量 0.6g

パリパリじゃこチーズ焼き

材料
〈2人分〉

- ピザ用チーズ …… 40g
- じゃこ …… 25g
- 白いりごま …… 小さじ 1

作り方

- ①材料すべてをフライパンに散らして中火で焼く。チーズが全体に溶け、薄く茶色く色づいてきたら火を止め、そのまま置いておく。
- ②粗熱が取れたら、食べやすい大きさに手で割る。

➡ 管理栄養士コメント ⬅

暑い夏は骨への栄養も不足しやすい季節です。大量の汗でカルシウムなどのミネラルが失われやすいほか、暑さで外出を控えたり、日焼け対策によって体内でのビタミンD生成が妨げられることで、カルシウムの吸収が低下してしまうことがあります。そこで今回は、夏にこそ取り入れたい骨づくりに役立つ2品をご紹介します。

まずは「さば缶と刻み野菜の冷やし混ぜ麺」。さば缶にはカルシウムだけでなく、その吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。さらに、にらのビタミンKやゆで卵のたんぱく質を組み合わせることで、骨の材料と形成をサポートする栄養の両方を摂ることが

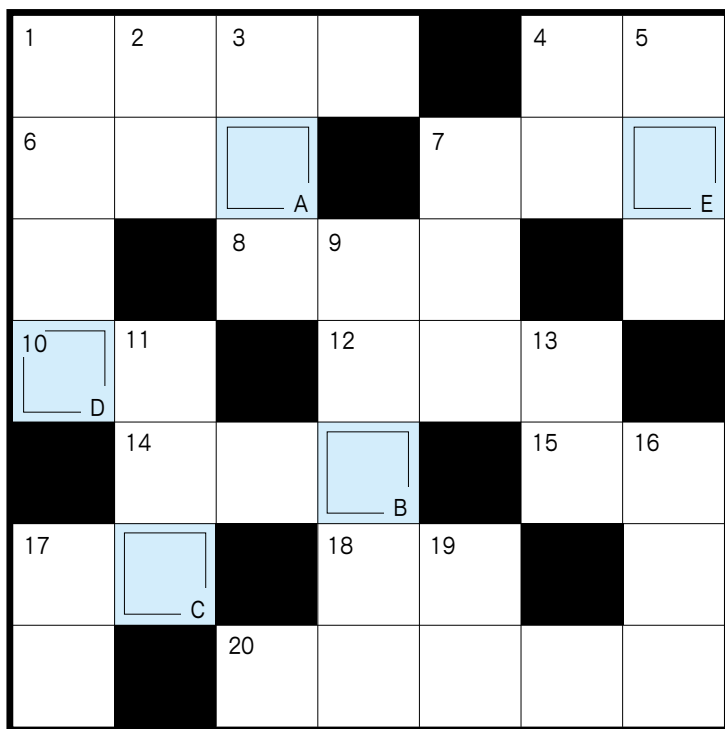
できます。そうめんは喉ごしがよく、火を使う時間も短いため、暑い日の調理にもぴったりです。

もう一品は「パリパリじゃこチーズ焼き」。カルシウムを多く含むじゃこやチーズに、白いりごまのミネラルが加わり、骨に必要な栄養がぎゅっと詰まった一品です。おやつにもおつまみにもなり、食事以外の時間に自然とカルシウムを補給できるのも魅力。とても簡単ですので、お子さまと一緒に作って楽しむのもおすすめです。

日々の食事が骨の土台をつくります。暑さが続く今の時期こそ、1食1食を大切に食べて過ごしていきましょう。

プレゼント
が当たる!

クイズ クロスワード



答え

A	B	C	D	E

答えが分かったら
応募しよう!
(次ページ参照)



- タテのカギ**
- 秋桜とも。長野県に〇〇〇〇街道
 - 英語でイエス。フランス語なら
 - お月見に飾る、ホウキみたいな草
 - 首里城がある沖縄の都市
 - サウスポーじゃないから、利き手はこっち
 - 三時だ食べよう、お茶入れて
 - ソムリエさん、魚料理にはコレかしら
 - 松の葉は、年中この色
 - 夏は入道、秋はイワシやウロコ
 - 干支では「たつ」という架空の生き物
 - 日光の「いわざる」手はココ
 - 戸締まりで「かける」もの

ヨコのカギ

- シュッと一吹き、香りのオシャレ
- ザブーン、寄せては返す
- 「アルプスの少女」ハイジの舞台
- 春には「ばたもち」と呼ばれたよ
- 新聞記事を書く人
- 習字でこぼして、真っ黒け!
- パンク、ヘビメタ、オルタナティブ
- 「白雪姫」はグリム〇〇〇
- 七人のコビトはどこに住む?
- イガが割れて、コロンコロン
- スルメといえば?
- 着せ替え、あやつり、蝶、菊も

前号の
正解

クロスワード

答え タンパクシツ
(たんぱく質)

A	B	C	D	E	F
タ	ン	パ	ク	シ	ツ



今回は、213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20名の方に「HOTO 24in1 精密ドライバー (グレー)」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

当健保組合ホームページの
応募フォームにて受付中！



こちらから
応募できます

電子レンジで簡単に 1 合のご飯が炊ける！

正解された方の中から抽選で 20 名に「HARIO 一膳屋（電子レンジ用炊飯器）」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 9 月 30 日(水)とさせていただきます(郵便は当日消印有効)。



チビロボ探しの答え

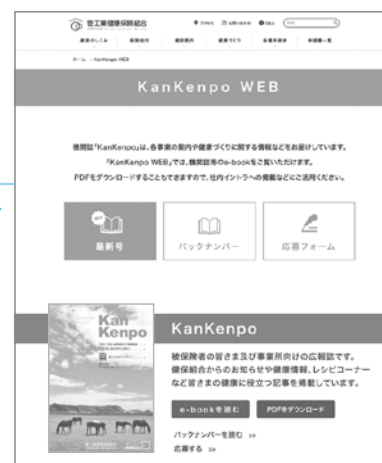


当健保組合ホームページで
バックナンバーを
ご覧いただけます。

トップページ



KanKenpoWEB



編集後記

8 月号の喫茶 K のけんこう日記では、「座りすぎ」について特集しました。

毎日の生活の中で、体を動かす意識を持つことで、座りすぎに気をつけたいですね。機関誌の制作は座り作業になりがちなので、この編集後記は立ちながら考えました。

下半身の衰えを解消

「老化は足から」といわれるように、下半身の筋肉は衰えやすく、座っていることが多いデスクワーカーは、とくに注意が必要です。デスクワーク中のできる下半身のながらトレを習慣にして、下半身の衰えを解消しましょう。

強化したい
下半身の筋肉

太もも前

太もも後ろ

お尻

ふくらはぎ

など

少し腰を浮かすだけで効果十分

ちょっとだけ空気椅子

太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、下半身を強化できる。

- 1 椅子に深く座り、背筋を伸ばす。両足を腰幅くらいに開く。
- 2 お尻を座面から5cmほど浮かせた状態で、1～5分程度保つ。気がついたときに、くり返し行う。



地味な運動でも全身に効果あり

かかとの上げ下げ

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、全身の血流もよくなる。

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。両足をまっすぐ下ろし、足裏を床につける。
- 2 かかとを上げて、ゆっくり下ろす。これを30回くり返す。1日2～3セットを目安に行う。



股関節まわりを刺激して血液やリンパ液の流れを促し、むくみを解消する



デスクワークのお悩み

足のむくみ解消ストレッチ

座りっぱなしによる足のむくみを解消しよう。

椅子に座り、両足を大きく開く。左手で左内ももを外側へ押し、左肩を入れながら上体を右へひねって30秒保つ。反対側も同様に行う。