

↔ 健保だより

夏
2025



忍野村 ● 山梨県

重たいカバンとあちこちへ

外回りの後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 首・肩の凝りに

指全体で首の近くをギュッと押し。その後、反対側に頭を倒し、手を遠くに伸ばして手のひらを表、裏へと返す。反対側も同様に行う。

◇呼吸を止めず、筋肉をゆっくりと伸ばすイメージで行いましょう。

この順番が大切です

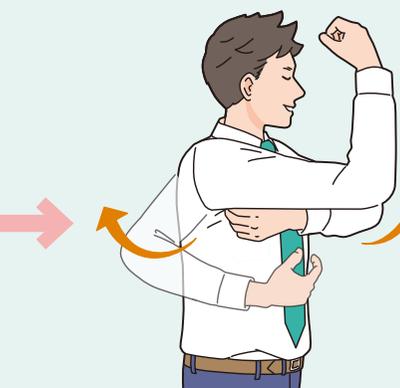
- 押さえる
- ▼
- 頭を倒す
- ▼
- 手を遠くに伸ばす



2 猫背・巻き肩に関わる大胸筋に



①ひじを曲げて腕を少し後ろに引く。反対の手でわきの下の前側の筋肉をギュッとつかむ。



②わきの下の前側の筋肉をギュッとつかんだまま、腕をゆっくりと大きく前後に振る。左右の腕でそれぞれ10往復行う。

◇ひじを引くときは大きく引くイメージで行いましょう。



POINT!

首・肩の筋肉が固まりがちな外回りにストレッチを

意外と待ち時間が多い外回り。カバンを持ち続けたり、スマホを見たりすることで姿勢が猫背になってしまうと首・肩の凝りの原因になります。姿勢に注意しながら、仕事の合間にはその場ストレッチで首・肩回りの筋肉をほくしてあげましょう。

Illustration / 関 祐子

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。
今回は、外回りの後に行いたいストレッチをご紹介します。外回り中、気づかないうちに疲れがたまりがちな首や肩を、ストレッチでケアしてあげましょう。

医療費の増加などにより、 経常収支で赤字となりました

私たち昭和飛行機健康保険組合の令和6年度決算が、先に開催された組合会で可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健保組合を取り巻く状況

先ごろ健康保険組合連合会は「令和7年度健康保険組合予算編成―早期集計結果(概要)について―」を発表しました。これによると全健保組合の約8割が赤字となっています。経常収支差引額が3,782億円の赤字となると見込まれており、前年度から2,800億円減少しています。医療費については785億円の増加(+1.5%)とやや低



い伸びであり、新型コロナウイルス感染症流行時に比べて落ちています。

高齢者拠出金は142億円(+0.4%)の増加となりました。新型コロナウイルスの影響を反映した大幅な増加の反動により、前期高齢者納付金は435億円(△2.7%)減少する一方、後期高齢者支援金は後期高齢者の増加により576億円(+2.5%)増加しています。

団塊の世代が75歳以上となる令和7年度以降も65歳以上人口は増加し、高齢者拠出金は増え続けるとみられ、今後も財政悪化が懸念されます。政府は「給付が高齢者中心、負担は現役世代が中心」という社会保障の構造を見直していく必要があるとしています。

一般勘定

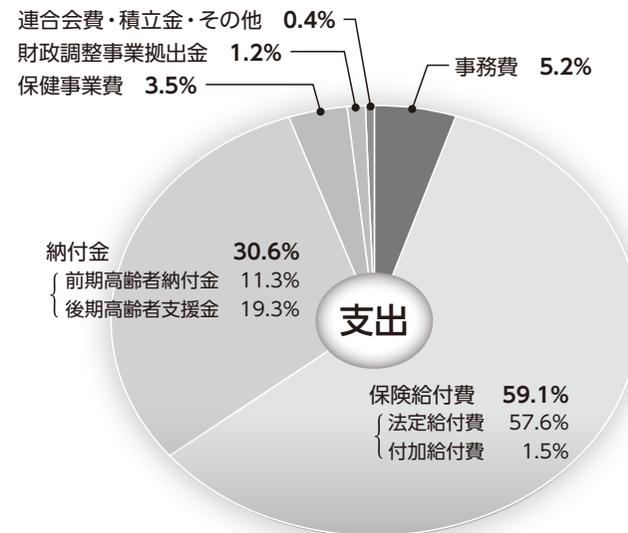
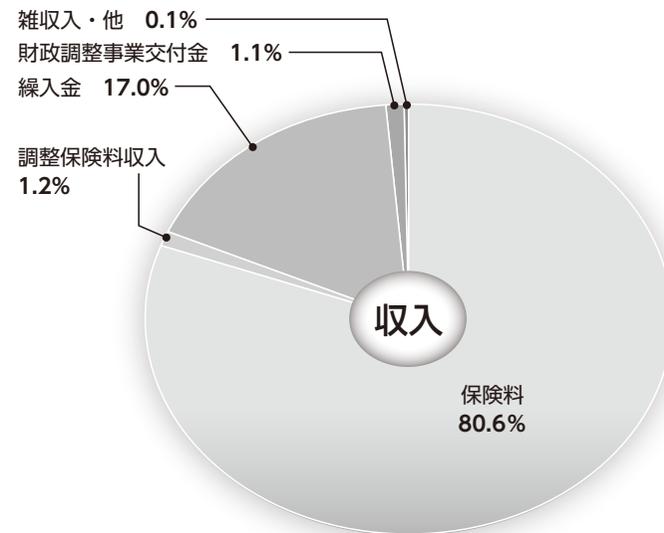
収入面

主な収入源である保険料は、前年度比3.4%減の3億7,854万6千円となりました。

支出面

支出では、保険給付費は前年度比23.7%増の2億6,616万7千円となり、高齢者医療等への納付金は総額で同比7.4%増の1億3,760万8千円となりました。

収支の割合 (一般勘定)



収入総額5,506万7千円、支出総額4,790万3千円となり、収入支出差引額716万4千円の決算残金をもって終了いたしました。

介護勘定

保健事業費に1,570万3千円をあて、各種健診・特定保健指導などを実施しました。保険給付費・納付金をあわせた額が前年度より17.6%の増となり、令和6年度決算は経常収支差引額が6,571万円の赤字となりました。

健保組合はみなさんの健康と安心を守ることを目的に運営されています。加入者の年齢構成や疾病構造などの特性に応じた、きめ細かい保健事業を展開できることがその強みです。今後もマイナ保険証の普及促進、医療、健診データの活用など、DXの促進に取り組んで、皆保険制度を維持しながら将来の世代につなげてまいります。

令和6年度 収入支出決算概要表

※-----一般勘定-----※

収入		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	378,546	522,132
国庫負担金収入	103	142
調整保険料収入	5,408	7,459
繰入金	79,911	110,222
国庫補助金収入	116	160
出産育児交付金	35	48
財政調整事業交付金	5,601	7,726
雑収入	230	317
合計	469,950	648,207
経常収入合計	379,020	522,786

支出		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	23,554	32,488
保険給付費	266,167	367,127
法定給付費	259,099	357,378
付加給付費	7,068	9,749
納付金	137,608	189,804
前期高齢者納付金	50,957	70,286
後期高齢者支援金	86,651	119,519
保健事業費	15,703	21,659
財政調整事業拠出金	5,393	7,439
連合会費・積立金・他	1,698	2,342
合計	450,123	620,859
経常支出合計	444,730	613,423

決算残金処分内訳

種別	処分量(千円)
財政調整事業繰越金	15
別途積立金	19,812
合計	19,827

※-----介護勘定-----※

収入		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	50,074	93,074
繰入金	4,993	9,281
合計	55,067	102,355

支出		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	47,903	89,039
合計	47,903	89,039

*四捨五入しているため一部数値があわない箇所があります。

令和6年度に実施した

主な健康づくり事業

健康知識のPR

- ①機関誌「健保だより」発行(年3回)
- ②小冊子「女性の健康BOOK」、リーフレット「いかがでしたか健診結果」等を配付
- ③健康者表彰の実施(7月)
- ④出産家庭に育児図書を配付(年間)
- ⑤電話による健康相談の実施(年間)
- ⑥健保連の共同保健指導宣伝事業に参加(年間)
- ⑦WEB上(kencom)で健康情報等を提供
- ⑧公式ホームページの運用
- ⑨LINE公式アカウント開設
- ⑩データヘルス計画

病気の早期発見・予防

- ①特定健診の実施(5月)
- ②40歳以上の被保険者等を対象に実施
- ③特定保健指導の実施(11月)
- ④特定健診結果により階層化し、動機付け支援と積極的支援に分けて実施
- ⑤生活習慣病予防検診の実施(5月)
- ⑥35歳以上の被保険者を対象に実施
- ⑦50歳以上(偶数年齢)の男性被保険者を対象に前立腺がん検査を付加
- ⑧婦人科検査の実施(5月)
- ⑨40歳以上の女性被保険者の希望者を対象に実施
- ⑩家族健診の実施(5月)
- ⑪40歳以上の被扶養者の希望者を対象に実施



体育奨励

- ①ウォーキングコンテストの実施(年間)
- ②夏季厚生施設の利用補助(7~8月)
- ③ウォーキングレースをkencomサイト内で実施

心身の保養

- ①紀州鉄道運営の保養施設利用契約(年間)
- ②日本旅行、近畿日本ツーリスト、セラヴィ・リゾート泉郷との契約保養所利用契約(年間)

特定保健指導は「病気にならないため」のもの

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理により気をつけたい40歳以上のみなさんに利用をおすすめするのが特定健診・特定保健指導です。

特定健診を受けたみなさん、結果はいかがでしたか？
「年に一度の受診が大事なんでしょ？ ノルマは果たしたよ」で終わりにせず、
特定保健指導の対象になった方はぜひとも受けて、
生活習慣の改善に努めましょう。

敵は「メタボリックシンドローム」—— 専門家が生活習慣の改善をサポート

日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病といわれており、その予防と早期発見・治療に重要とされるのが特定健診・特定保健指導です。特定健診の目的は生活習慣病の発症リスクが**イマ**の時点で高い方（メタボリックシンドローム該当者）の抽出。ここで対象となった方が特定保健指導を受けることとなります。

特定保健指導では医師をはじめとする専門家から、対象者個人に合わせた生活習慣（運動習慣・食生活・喫煙習慣等）改善のためのアドバイスなどが受けられます（しかもタダで）。病気にならないための第一歩を、特定保健指導で踏み出してみませんか？

※特定保健指導の判定基準はこちらをご覧ください。

出典：「特定保健指導の実践」
（厚生労働省健康づくりサポートネット）

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-04-002>



「専門家のサポート」で無理なく生活習慣を改善しよう

特定保健指導の内容は、受診者全員に行われる「①情報提供」、生活習慣の改善が必要と判断された方を対象とした「②動機付け支援」「③積極的支援」という3つがあります。②③は実際に医師や保健師、または管理栄養士等の専門家による無理のないサポートが行われるので、生活習慣改善のために有効な手法です。

健診の結果「改善が必要」と指摘されたら、まずは特定保健指導を受けてみてください。専門家のサポートのもとで、無理なく生活習慣のアップデートという**ミライ**を手に入れましょう！



「自分で改善できるから大丈夫」というあなた

特定保健指導の対象となったのは、残念ながら「ご自身の改善が足りていない」ということ。何らかの努力をしている最中で、その経過がよい方向に向かっているとしても、その努力を専門家と共有してみてはいかがですか？



「申し込むのを忘れていた」というあなた

忘れていたのなら、今思い出せてよかったです！まずはお手元に届いた案内に沿ってお申し込みを。現在の健康状況を把握し、見直せるところを洗い出して、生活習慣の改善につなげましょう。



「指導の必要性を感じない」というあなた

生活習慣病の多くは、症状が悪化するまで明確な自覚症状がありません。今「必要ない」という体の内部では、静かに症状が進行しているのかも…。せっかく訪れた生活習慣改善のチャンスを、ぜひとも活用してください。



数値が悪いのは理解していますが
自覚症状もないし、
指導を受ける必要性を
感じないんですね

悪いところは
わかっていますから
自分でしっかり
改善しますよ

あー、そういえば
申し込むのを
忘れていましたあ



「多様な働き方」がもたらす ストレス要因とその影響

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

「働き方」が思わぬストレス要因となり、さらにはメンタルの不調を招くことがあります。「働き方」によるメンタルヘルスへの影響をよく理解し、早めのリフレッシュにつなげましょう。



在宅ワーク・テレワーク

- オンとオフの切り替えが難しく、長時間労働になりがち



- 仕事内容・進捗が「これでよいのか」不安になる
- 顔を合わせて愚痴をこぼしたりする話し相手がおらず、会話が減る
- 家事や子育て、介護などを負担に感じる場合、在宅でこれらの機会が増えてストレス源に
- 外出が減ることで運動不足による不調が起きる

- オフの時間も含めて常に「見えない」上司等に監視されている感じがする

時短ワーク

- 自分の出退勤時間のズレが同僚の負担を増やしていないか気がかり
- 働く時間帯の変更が自分の評価を落としていないかといった不安感
- 時間が限られている分「効率的に処理しなければ」と考えすぎる



フレックスタイム制

- 上司や同僚への気軽な相談がしづらくなるのがストレスに
- 諸事情により制度を活用したい自分と、それによって生じる同僚や取引先とのやりとりの難しさが生むジレンマ



快適ワーク指南

「脱・理想の自分」

今の自分の働き方が、上記の不安感などと関係していると感じていませんか。そのような場合に「自分はもっとできるはず」などと、「自分の理想」を意識しすぎると自分自身を追い詰めることになりかねません。難しく考えすぎず、まずは入浴やストレッチ、呼吸法などでストレス回避・リラックスを心がけましょう。

また、新入社員や異動したばかりの人などは、新しい環境に「慣れていない」ことが、ストレスの要因（とその影響）になることがあります。「今の苦しさは自分のせいではなく、『慣れていないだけ』」と考えれば、少し楽になるかもしれません。



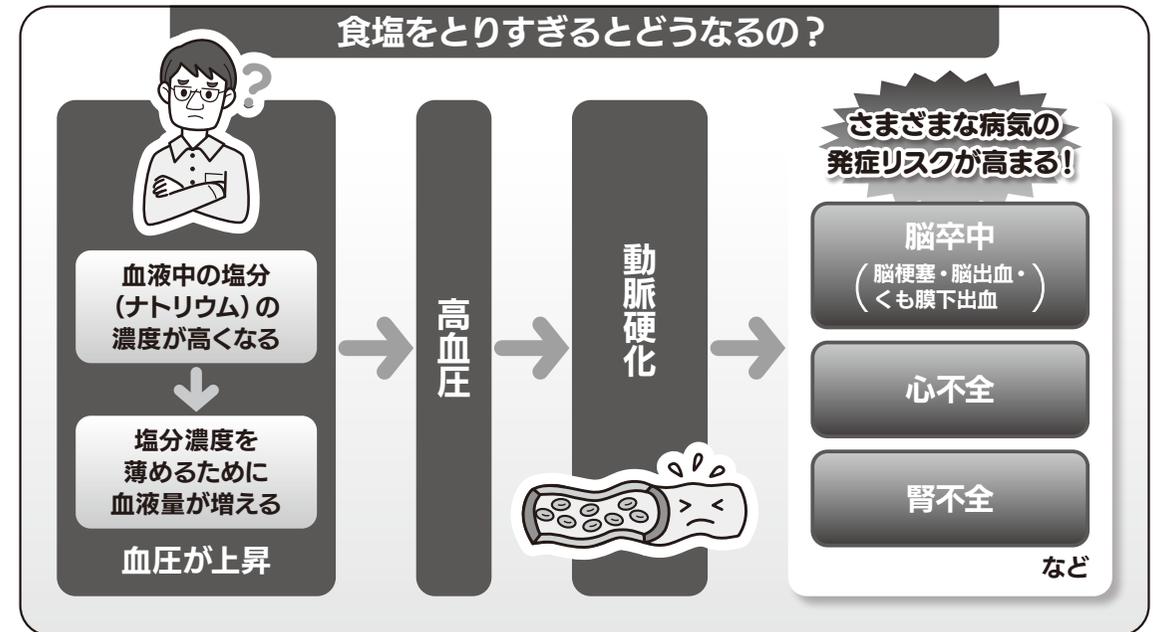
※血圧が高めの方は1日6g未滿を目標

気づかぬうちに高血圧を進行させる 食塩のとりすぎに要注意

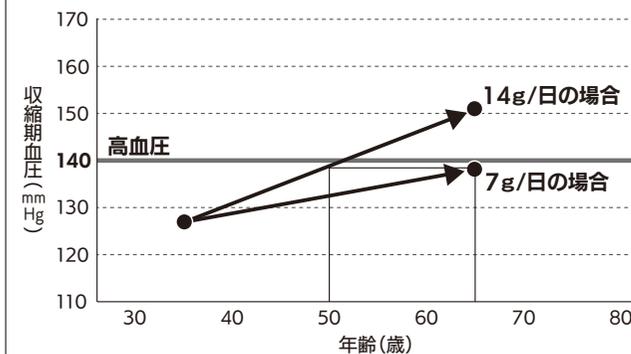
監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

私たちの体は、生命維持のために食塩（塩化ナトリウム）を必要としています。しかし、現代の食生活では食塩のとりすぎが問題となっています。食塩のとりすぎは、体にさまざまな悪影響を及ぼし、高血圧だけでなく、胃がん、脳卒中、心不全、腎不全など、深刻な病気を引き起こすリスクを高めます。

食塩をとりすぎるとどうなるの？



食塩摂取量の違いが その後の血圧上昇に与える影響についての試算



資料：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解く ぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

食塩のとり方が 将来の血圧を左右する

左のグラフは、日本人の食塩摂取量の違いが将来の血圧に影響を与えるという研究結果です。35歳の人が毎日14gの食塩をとり続けた場合、30年後には高血圧レベルに達すると試算されています。一方、1日7gであれば、30年後も高血圧レベルには達しません。

一方で、1日7gの人が65歳になったときの血圧に、14gの人は50歳で到達してしまうということも示しています。減塩は、1日だけの取り組みではなく、長い目で見て、毎日の積み重ねが大切なことがわかります。

将来の健康は、毎日の減塩から。日々減塩を意識することで、病気を未然に防ぎましょう。

腸に超イイ!

はなし 腸活の要となる食物繊維

食物繊維は便のかさを増やして腸の動きを活発にし、便通を整える働きがあります。また、食物繊維が善玉菌のエサとなって善玉菌を増やしてくれるなど、腸内環境にいい働きをしてくれます。

1回の食事で1日分の食物繊維をとることは難しいので、毎食バランスよく食べることが大切です。加熱してかさを減らす、おかずに混ぜる、タレやソースに加えるなど、工夫することで食物繊維の摂取量を増やすことができます。



1人分
エネルギー 294kcal
食塩相当量 1.5g

甘辛のコンビネーションで食欲が止まらない! 豚肉とコーンのキムチチヂミ

材料(2人分)

- 小麦粉 40g
- 片栗粉 20g
- 水 60mL
- 豚こま切れ肉 100g
- スイートコーン 50g
- 白菜キムチ 50g
- ごま油 大さじ1
- パセリ(お好みで) 適量
- ぼん酢しょうゆ 適量

作り方 (調理時間: 15分)

- ① ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、豚こま切れ肉、スイートコーン、白菜キムチを加えてさっと混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①を平らに流し入れて焼く。こんがり焼き色がついたなら裏返し、ヘラで生地を軽く押しつけ、弱めの中火で4~5分焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、器に盛りつけてパセリとぼん酢しょうゆを添える。

調理のポイント

- 豚肉や白菜キムチが大きい場合は、一口大に切ってください。
- コーンは使い切りのドライパックや冷凍コーンを使うと手軽で便利です。食物繊維をちょい足しできる食材としてとても役立ちます。
- 豚肉を牛肉に変えてもおいしくいただけます。

旬の食材で腸活! 簡単おかずレシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、夏が旬のトマト・とうもろこしを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)
撮影 ■ 栗山 サトル
スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 263kcal
食塩相当量 1.9g

夏にさっぱり!レンジで簡単! レンジ蒸し鶏の塩麹トマトだれ

材料(2人分)

- 鶏むね肉 250g
- 塩麹 20g
- 酒 大さじ1
- ねぎ塩麹トマトだれ
- トマト 1/2個(100g)
- 長ねぎ 30g
- 塩麹 大さじ1
- ごま油 小さじ2
- 酢 大さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 大葉(お好みで) 2枚
- 粗びき黒こしょう 適量

作り方 (調理時間: 20分)

- ① 鶏むね肉にフォークで数か所穴をあけ、塩麹を全体になじませて5~10分おく。
- ② ①の皮目を上にして耐熱皿にのせ、酒をふってふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分、裏返して2分加熱する。加熱後、ラップをかけたまま5分ほどおいて粗熱を取る。
- ③ トマトを7~8mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ④ ②を食べやすい厚さに切り、器に大葉をしいて盛りつける。③をかけ、粗びき黒こしょうをふる。

調理のポイント

- 生焼け防止のため、鶏むね肉はなるべく厚みを均一にして加熱してください。1枚が250gより多い場合は、厚みのある部分を削ぐようにして250gに調整すると火が均一に通ります。切った際に赤みが残っている場合は追加で加熱してください。
- 塩麹を揉み込んで加熱することでむね肉がしっとりやわらかく仕上がります。また、塩麹をタレとして使うことで野菜のうま味を引き出します。
- 完成後、冷蔵庫で冷やすとよりおいしくいただけます。

検診

胃がん検診は以下の2種類

胃部X線検査



発泡剤（胃をふくらませる薬）とバリウム（造影剤）を飲み、上腹部にX線を照射して、胃の中の粘膜を観察する検査です。なお、バリウムを飲むことにより、便秘や、バリウムが腸内で詰まって腸閉塞を起こすことがまれにあります。また、過去にこの検査で体に異常があった方や、水分制限を受けている方は、事前に医師に相談のうえで検査を受けましょう。検査当日は、検査が終了するまで食事や飲み物がとれません。

胃内視鏡検査



口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査です。検査前にのどの局所麻酔などを行うことにより、内視鏡挿入時の痛みなどが軽減されます。検査時に疑わしい部位が見つければ、そのまま病変部を採取・切除する場合があります。なお、検査当日は朝食がとれません。また、抗凝固剤（血液をサラサラにする薬）を内服している方は受けられない場合があります。

早期の胃がんは自覚症状がないことが少なくありません。早期発見のために欠かせないのは何といても**検診**です！

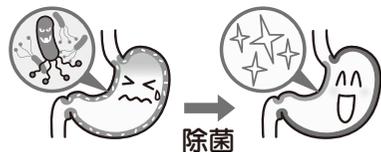
胃がん検診は50歳以上なら2年に1回の受診がすすめられます！
※当分の間、胃部X線検査については40歳代に対し実施可



胃がんリスクを高める「ピロリ菌」、検査と除菌のすすめ

ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の持続感染により、胃がんのリスクが高まることがわかっています。かつて胃がんは20歳代にもよく見られた病気ですが、原因となるピロリ菌の感染率が激減したこともあり、20～40歳代の胃がんはかなり減少しました。

胃がん検診の際は、ピロリ菌感染の有無を調べる検査もすすめられます。検査の結果、感染している場合は、医師の指示にしたがいすみやかに除菌治療を行きましょう。



生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

胃がんにかかるリスクは、表のほかのがんよりも少し低いです。胃がんの大きなリスク要因である「ピロリ菌」の感染が減少していることや、高塩分食品の摂取を控える、禁煙への取り組みが増えていることなどが、胃がんリスク減少の理由と考えられています。

男性	部位	女性
2人に1人 ● 62.1%	がん全体	48.9% ● 2人に1人
● 8.9%	胃がん	4.2% ● 24人に1人
11人に1人 ● 9.7%	大腸がん	7.8%
● 9.6%	肺がん	4.7%
—	子宮がん	3.4%
—	乳がん	10.6%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2020年データに基づく）

生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

胃がんの死亡リスクは、表のほかのがん（子宮がんを除く）に比べると低いといえます。検診の普及や早期発見の増加、治療法の進歩や治療技術の向上などで、治るケースが増えているためと考えられます。

男性	部位	女性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
● 2.8%	胃がん	1.4% ● 71人に1人
35人に1人 ● 3.1%	大腸がん	2.7%
● 5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）

ステージ別 10年生存率 ▶ 診断から10年経過後の生存率

胃がんの10年生存率は、胃がん全体では60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、1ケタ位の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
胃がん全体	56.1%	58.4%
ステージⅠ	76.1%	81.3%
ステージⅡ	47.3%	52.5%
ステージⅢ	30.5%	35.3%
ステージⅣ	5.8%	6.0%

早期なら70～80%

末期は1ケタに

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」

胃がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計データとともに、「治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」について」紹介します。

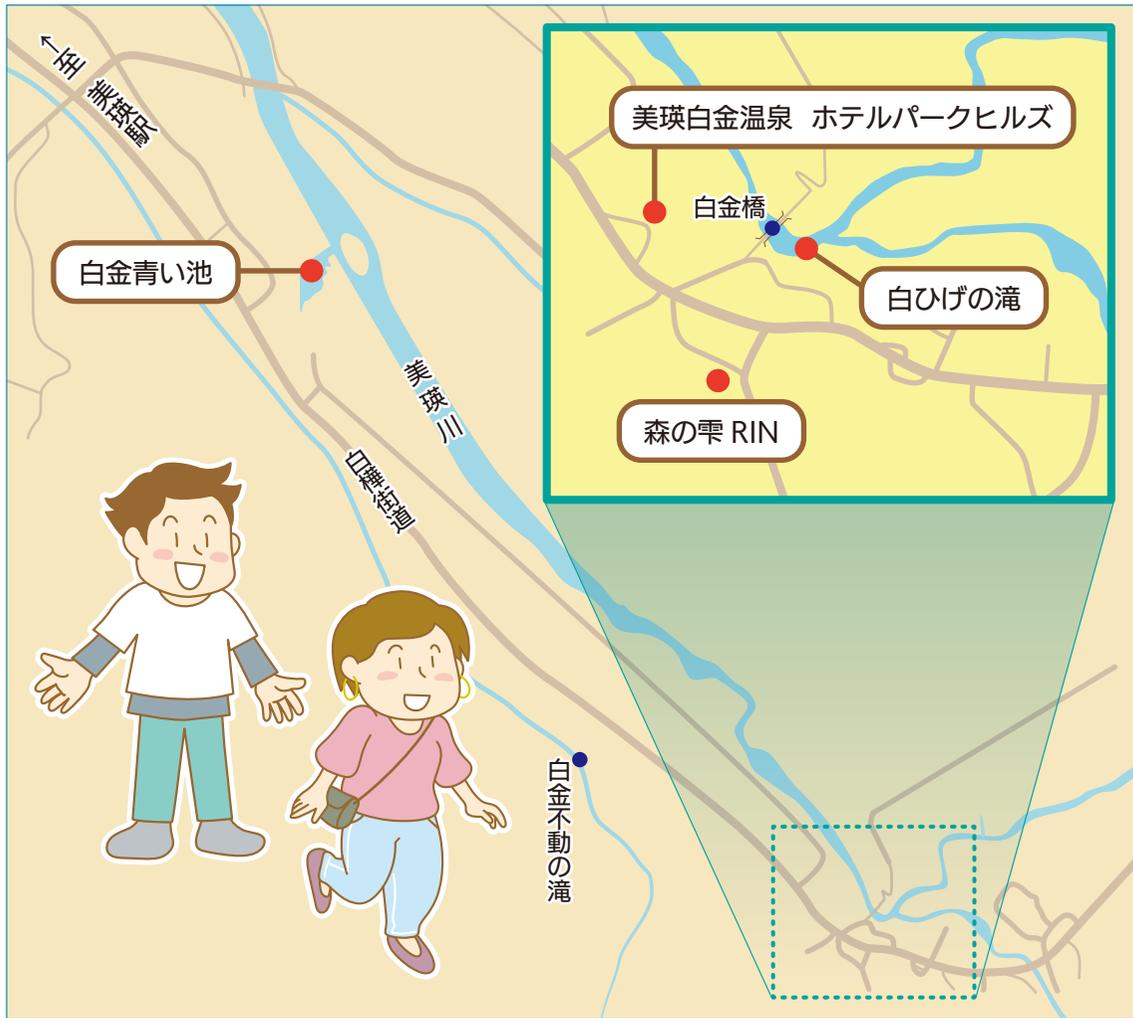


◀白ひげの滝

岩の割れ目から染み出した地下水が流れ落ちる「潜流瀑(せんりゅうばく)」と呼ばれる滝。約30mの高さから美瑛川に落ちるさまが、白ひげのように見えることから名づけられました。

▶白金青い池

十勝岳の防災工事で堰堤に水が溜まってできた池。季節によって青の色が変化する水面と水没して立ち枯れたカラマツの木が、幻想的な景観を作り出しています。



◀美瑛白金温泉

ホテルパークヒルズ

美瑛産の野菜やびえい豚、エゾシカなど、地元の食材を使ったメニューが豊富なレストラン。広い窓から北海道の大自然を眺めながら、ランチを楽しむことができます。

▶森の雫 RIN

保湿成分のメタケイ酸をたっぷり含んだにごり湯を、源泉かけ流して満喫できます。広々とした大浴場と緑の森に囲まれた岩づくりの露天風呂で、心身ともにリラックス。



見どころ満載の広大な丘陵地帯

び え い
美瑛 [北海道]

どこを切り取っても絵になる自然風景。
涼しい空気の中、散策を楽しみませんか。

美 瑛は北海道のほぼ中央に位置します。美瑛と聞くと思い浮かぶ、大きくうねりながら連なる丘に畑が広がる風景は、数百万年前の大噴火と河川の浸食によってできた波状丘陵の上に、区画割をして開墾を行ったことで生み出されたものです。その美しい眺めはヨーロッパの農村風景を彷彿とさせ、四季を通じて訪れる人々を魅了しています。

美瑛市街地には十勝岳をイメージした三角屋根の建物が並び、統一感のある美しい街並みを形づくっています。カフェやレストランで、美瑛産の野菜やびえい和牛、びえい豚、濃厚なソフトクリームなどを味わうのも楽しみみのひとつです。

ひとたび中心地を離れると、眼前に広がるのは北海道ならではの大自然。遠くの丘にポツンと立つ緑の木、なだらかな斜面を覆う色とりどりの花々、広大な麦畑にいくつも転がる麦わらを丸めたロール、神秘的な青色をたたえた池や川……。美瑛には、映像や写真で目にしたことのある見どころが満載です。

少し足を延ばせば、入浴したら杖を忘れて帰るといわれるほどさまざまな効能を持つ温泉も。森の中で、ゆつくりと旅の疲れを癒すことができます。

さわやかな北海道の夏空の下、誰もが一度は訪れてみたいと憧れた風景を堪能しましょう。

保冷剤の使い方アイデアいろいろ

ケーキや生鮮食品などを購入すると、食品を低温に保つため保冷剤が付いてきます。いつの間にか冷蔵庫の中にとまりがちですが、保冷剤は日常生活から非常時までさまざまな用途で使うことができます、便利なアイテムです。

凍らせた保冷剤は冷たさを数時間維持できるため、暑い季節では外を歩く際に携帯すると熱中症対策として重宝します。しかし肌に直接接触すると凍傷の恐れもあるためハンカチやタオルに包んで使いましょう。

このほか、さまざまな代用品としても活躍します。災害など非常時で冷蔵庫が使えない状況では、



保冷バッグと併用することで簡易的な冷蔵庫として使えます。また、消臭剤入りの保冷剤は使用後に中身を容器に移し替えて消臭剤としても使えます。こうした保冷剤の意外な使い方も知っていると、いざというときに役に立つかもしれません。

組合規約等の一部変更について

下記の通り当健保組合の規約が変更となりました。

●規約変更①

変更点 ・昭和の森スマイルケア(株)の新規加入。

(設立事業所の名称及び所在地)

第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。

昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市
昭和の森エリアサービス株式会社	東京都昭島市
株式会社メトス	東京都中央区
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市

(設立事業所の名称及び所在地)

第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。

昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市
昭和の森エリアサービス株式会社	東京都昭島市
株式会社メトス	東京都中央区
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

施行日 令和7年4月1日

●規約変更②

変更点 ・昭和の森エリアサービス(株)の削除。

(設立事業所の名称及び所在地)

第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。

昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市
昭和の森エリアサービス株式会社	東京都昭島市
株式会社メトス	東京都中央区
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

(設立事業所の名称及び所在地)

第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。

昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市

株式会社メトス	東京都中央区
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

施行日 令和7年5月12日



緊急を要する場合じゃなくても、時間外受診していいの？

「時間外受診」とは、夜間、早朝、休日(日曜、祝日、年末年始)、深夜などの診療時間外に医療機関を受診すること。その時間に受診すると、通常料金に加えて追加の料金がかかります。また、薬を処方してもらった場合も同じです。平日は忙しいから、昼間は混んでいるから…という理由で時間外に病院へ行くと、医療費が高額になってしまいます。緊急を要さない場合は、診療時間内に受診しましょう。



診察時間外の割増料金は以下のとおりです。それぞれ原則として通常の診療費用(初診料・再診料)に加算される仕組みです。

加算の種類	時間帯	初診の場合	再診の場合
時間外加算	おおむね8時前と18時以降(土曜日の場合は8時前と正午以降)	+850円 (+2,300円)	+650円 (+1,800円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始(12/31~1/3)	+2,500円	+1,900円
深夜加算	22時~翌朝6時	+4,800円	+4,200円

※〔 〕内は救急病院などの場合です。
※6歳未満は上記よりも料金が高くなります。
※加算はいずれか1種類のみです。自己負担額は上記の1~3割の金額となります。