

2026 / 新年 No.312

# 健保 だより

理事長ご挨拶  
理事・議員一覧

令和8年度  
各種健診のご案内

 <https://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

# 新年明けましておめでとうございます。 今年もよろしく お願いいたします。

## 就任の「挨拶」

**健康保険組合は非常に厳しい状況に「ポスト2025」新提言に沿った事業を**

— 理事長 岡本 太郎

このたび鳴村前理事長の後任として、役員の方々の皆さまのご推挙により、理事長に就任いたしました。

当健康保険組合は、一般社団法人東京都金属プレス工業会を設立母体として、昭和43年11月1日に発足以降、歴代理事長をはじめ関係役員のご尽力と、事業主並びに被保険者の皆さま方のご協力を賜り発展してまいりました。

少子高齢化が進む現在、健康保険組合は非常に厳しい状況に置かれています。減少する現役世代で増加する医療費を負担していかなければならない「2025年問題」は、終わりではなく深刻化しており、国民皆保険制度が危機的状況に陥る可能性が危惧されています。

こうしたなか、健康保険組合連合会は「ポスト2025」新提言をまとめ、国民の皆さまに向け、「制度への理解」「健診受診」「セルフメディケーションの心がけ」の「3つのお願い」を提示しました。また、お願いをするにあたり、「健診を受診しやすいような働きかけ」「丁寧な保健指導」「健康づくりの役割情報発信」「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。当健康保険組合としても、これらの提言に沿って事業を進めつつ、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に向けて国に対して働きかけてまいります。

昨年12月、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。さらに保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DXがさらに推し進められると期待されます。

また本年4月からは、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるための「子ども・子育て支援金」が始まります。

このようななかで理事長という重責をお引き受けすることとなり、身の引き締まる思いがいたします。

最後になりましたが、前理事長同様、事業主・被保険者の皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。そして皆さまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 退任の「挨拶」

**皆さまのご健勝と健康保険組合のますますの発展を祈念して**

— 前理事長 嶋村 誠

昨年11月27日に行われた理事・組合会議員の改選において、理事長を退任いたしました。

平成29年の就任以来、8年の間、幾多の試練の中にあつて、微力ながらも職責を果たすことができましたのも、ひとえに事業主並びに組合員の皆さまのご支援とご協力の賜物と、心より御礼申し上げます。

顧みますと、8年という任期の間、社会情勢は目まぐるしく変化してきました。元号が令和へと変わり、翌年には新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言が発令され、生活様式の変化を余儀なくされました。その影響により経済は大打撃を受け、健康保険組合も収入の柱である保険料が減少し、財政がひっ迫したことは記憶に深く刻まれています。また、令和4年からは団塊の世代が後期高齢者へと移行する「2025年問題」が始まり、健康保険組合が支払う高齢者医療への拠出金が増加、今もなお過重な負担が続いています。

こうしたなか、健康保険組合は現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に関係団体一丸となって国に訴えてまいりました。高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて医療費のいっそうの増加は避けられません。制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革は必ず実現しなければなりません。

今後、健康保険組合にとって厳しい状況が続くとともに、保健事業の充実・拡充や、医療DXへの対応など、多くの課題が山積しています。当健康保険組合はこれまでも幾多の難局を乗り越え、平成30年には設立50周年を迎えることができました。引き続き事業主をはじめ組合員の皆さまのご協力のもと、役員が一丸となって、この歴史ある組織を維持・発展させ、60周年、70周年を迎えることができるものと確信しております。

最後になりますが、皆さまのご健勝と、東京都金属プレス工業健康保険組合のますますの発展を祈念し、退任のご挨拶とさせていただきます。

## 当健保組合を運営する理事・議員が改選

## されました。どうかよろしくお願いいたします。

◆ 第20期 ◆ 任期：令和7年11月29日～令和10年11月28日

互選理事・議員				(五十音順・敬称略)		
議員				理事		
						
平田真由美 大金工業 ㈱	橋本 靖久 橋本精密工業 ㈱	菅原 忠男 ㈱ 六合製作所	越後 修二 ㈱ 一戸	貫井洋一郎 (一社) 東京都金属 プレス工業会	佐藤 慎祐 ㈱ エステイ	石井丈太郎 ㈱ パワー精密
						
山本 栄悟 ㈱ 山本工場	三原 寛人 ㈱ 昭芝製作所	松本 知之 ㈱ 松本製作所	松田 将明 ㈱ 松田工業所	山家 実 城南鋼鉄工業 ㈱	宮本 泰二 ㈱ エイチワン	堀 隆一 ㈱ ホリコー

選定理事・議員						(五十音順・敬称略)		
議員			理事					
								
豊岡 勉 ㈱ 豊岡製作所	齊藤 裕昭 JMSA福祉企業年金 基金	國分 秀俊 国分プレス工業 ㈱	岡本 慎一 ㈱ 岡本製作所	内田健一郎 ㈱ 内田製作所	和田 博之 東京都金属プレス工業 健康保険組合	理事長 岡本 太郎 ㈱ クラフテック オカモト		
								
吉原 哲也 ㈱ アドバネクス	古木 孝典 ㈱ スガヌマ	茨田 学 (一社) 日本金属プレス 工業協会	中瀬 勲 河政工業 ㈱	増田 靖治 ㈱ 増田製作所	嶋村 誠 島村金属工業 ㈱	河野 正樹 中岡プレス工業 ㈱		

東京都金属プレス工業健康保険組合  
**契約医療機関一覧〈令和8年度版〉**

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ各医療機関にご相談ください。

受診者負担額は健保補助を差し引いた金額です。  
 補助金請求の必要はありません。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額(消費税含む)	
			人間ドック	生活習慣病
新宿健診プラザ ○女性専用フロア完備	新宿区歌舞伎町 2-3-18	03-3207-1111	日帰 20,350 円	3,300 円
フィオーレ 健診クリニック ○女性専用フロア・保育室完備	新宿区新宿 7-26-9 フィオーレ東京	03-5287-6211	日帰 18,700 円	3,300 円
明治安田新宿健診センター ○女性専用フロア完備	渋谷区代々木 3-22-7 新宿文化クイントビル12階	0570-03-5489	日帰 25,300 円	3,300 円
バリュー HR ビルクリニック	渋谷区千駄ヶ谷 5-25-5 バリュー HR 代々木ビル	0570-075-710	日帰 23,100 円	3,300 円
産業保健研究財団 (健診車のみ)	渋谷区道玄坂 1-18-2 ノナカビル 2F	03-3496-0696	—	3,300 円
新赤坂クリニック ・新赤坂クリニック 青山 ・新赤坂クリニック 銀座 ・新赤坂クリニック 横浜	港区青山 2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル 2F 中央区銀座 3-9-7 トランス銀座ビルディング 5F 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 3-32-13 第 2 安田ビル 9F	(総合予約センター) 03-5770-1250	日帰 26,400 円	—
品川シーズンテラス 健診クリニック	港区港南 1-2-70 品川シーズンテラス 5F	03-3452-3381	日帰 23,100 円	3,300 円
汐留健診クリニック	港区浜松町 1-17-10	0120-40-1086	日帰 22,000 円	3,300 円 (東振協)
霞が関ビル診療所	千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビル 3 F	03-3239-0015	日帰 29,700 円	3,300 円 (東振協)
東都クリニック ○女性専用フロア完備	千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニガーデンタワー 2F	03-3239-0015	日帰 29,700 円	3,300 円 (東振協)
健診プラザ日本橋	千代田区神田須田町 2 丁目 7-3 VORT 秋葉原 BLD.7 階	03-3693-7676	日帰 17,600 円	3,300 円
LS クリニック東京	千代田区九段南 1-6-5 九段会館テラス B1F	03-6272-6661	—	3,300 円
カスガメディカル クリニック	文京区本郷 4-24-8 VORT 本郷 III 3 階	03-5689-8211	日帰 22,000 円	3,300 円
近藤記念医学財団 富坂診療所	文京区本郷 1-33-9	03-3814-2661	日帰 23,100 円	3,300 円
サン虎の門クリニック	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 7F	03-3988-1862	日帰 25,300 円 一泊 45,100 円	—
東京蒲田医療センター	大田区南蒲田 2-19-2	03-5744-3268	日帰 26,400 円 一泊 58,300 円	3,300 円
鷺谷健診センター ○女性専用フロア完備	台東区根岸 2-19-19	03-3873-9161	日帰 26,400 円	3,300 円
医の森クリニック 浅草橋健診センター	台東区浅草橋 1-30-9 ヒューリック浅草橋江戸通 4 階	03-5809-3601	日帰 20,350 円	3,300 円
健診プラザ両国	墨田区両国 4-25-12	03-3846-7676	日帰 17,600 円	3,300 円
賛育会病院 健康管理クリニック	墨田区太平 3-20-2	03-3622-9190	日帰 25,300 円 一泊 48,400 円	3,300 円

- ・生活習慣病予防健診は受診者負担額 3,300 円に婦人科(乳房・子宮)検査を含みます。(人間ドックの婦人科検査はオプション扱い)
- ・胃部 X 線検査(バリウム)を胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査(血液検査)に変更可能です。(変更可能な医療機関に限る)
- ・価格改定(人間ドック)により受診者負担が変更になる事があります。ご了承ください。

当健保組合の令和8年度  
**各種健診の概要がまとまりました**

健康の保持増進のため、年に一度は健診を受けましょう!

下記の健診を年度内(4月から12月末まで)にいずれか1回受診できます。

※「人間ドック」「生活習慣病予防健診」「春季女性生活習慣病予防健診(春季婦人生活習慣病予防健診から名称のみ変更)」には特定健診の検査項目が含まれています。

	人間ドック	生活習慣病 予防健診	春季女性生活習慣病 予防健診*	特定健診
対象者	被保険者(本人) 被扶養者(配偶者)	被保険者(本人) 被扶養者(家族)	被保険者(本人) 被扶養者(家族) ※女性限定	被扶養者(家族) ※家族限定
対象年齢	35 歳以上	35 歳以上	35 歳以上	40 歳以上
受診者 負担額	健診費用(消費税含む)から 20,900 円を超える額 ※受診者負担額は健診機関ご とに異なります	3,300 円 (消費税含む)	3,300 円 (消費税含む)	無 料
実施期間	4 月～ 12 月末		4 月～ 8 月末	4 月～ 12 月末
健診場所	契約医療機関	契約医療機関	全国の指定会場	契約医療機関
申込方法	申込書は令和5年度より廃止いたしました。 医療機関に予約をしてからご受診ください。		申込書(紙)*1またはインター ネット*2のいずれかでお申込 みください。 *1 申込書(紙)は事業所単位 *2 インターネットは個人単位	当健保組合に電話でお申込 みいただけます。 受診カード等の書類をご自 宅に送ります。
申込締切	※実施期間中にご受診ください。		令和8年1月13日(火) ※紙、インターネット受付共に	予約をしてご受診ください。
二次検査	保険診療(希望する病院等でご受診ください)			

注1) 胃部レントゲン検査(バリウム)を胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査(血液検査)に変更可能です。  
 (※差額費用等の詳細は各医療機関にお尋ねください。また医療機関により変更ができない事があります。)

注2) 生活習慣病予防健診は婦人科(乳房・子宮)の検査を含め、受診者負担額は3,300円です。  
 (医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認ください)

注3) 年度内に75歳になる方は、誕生日の前日までに健診をお受けください。  
 誕生日以降に受けた場合は、全額自費負担になります。

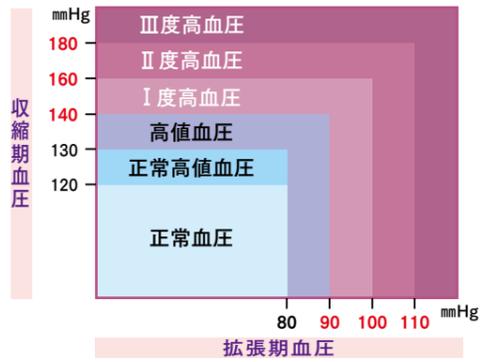
注4) 契約医療機関一覧の各健診に対する「受診者負担額」が、お支払いいただく金額です。  
 (オプション検査は別途負担)

※対象年齢は、年度の末日(3月31日)までに到達する満年齢です。  
 受診日に対象年齢に到達しない場合(34歳・39歳)でも受診できます。



## 血圧の分類

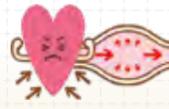
※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



## 血圧まめ知識

### 収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



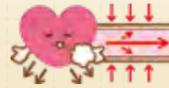
### 白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



### 拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



### 本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

## さあ、できることから変えてみよう!

### 予防・改善のためにできること

- ストレス** 日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。
- 運動** ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。
- 食事** まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら健康に!



### なぜ減塩?

食塩(ナトリウム)をとりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に!**

### 食事

かけしょうゆ・かけソースから、つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める

塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる  
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください



Easy 簡単にできる!

### 行動

カッコいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



### ストレス

就寝前にラベンダーの香りを(血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG)



魅力的! Attractive

## Social みんなでやってみよう!

### 食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少ないしょうゆや食塩の容器を使う



しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



## いまやるとき! Timely

### 食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



### 行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



### 行動

禁煙する お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

監修 福田 吉治 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 教授  
杉本 九実 帝京大学産業環境保健学センター 研究員

## 行動を変えて生活習慣病を防ごう

# 高血圧を防ぐ

高血圧はさまざまな病気の原因です

### こんな行動

心当たりはありませんか?

しょうゆやソースは好きだけ



喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管(動脈)の壁を押しやる力のこと。血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態が続き、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

## 生活習慣病関連

### 狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、狭心症による胸の痛みや圧迫感を引き起こします。血管が詰まると心筋梗塞となり、命に関わることもあります。高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。

### 脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。

### ほかにも...

#### 認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

#### 慢性腎臓病(CKD)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

#### ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。

令和8年4月分から



# 「子ども・子育て支援金」 の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

???

## 支援金は何に使われる？



少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

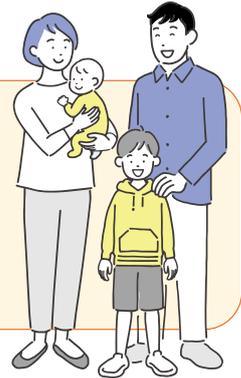
妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



???

## 開始時期は？



子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主

被保険者

支援金を  
納付

健保  
組合等

支援納付金を  
納付

国

???

## 支援金率は？



支援金の負担は令和8年度から始まり、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、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率

+

介護保険料率\*

+

子ども・子育て支援金率  
(0.4%程度の見込み)

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。

???

## 負担額はどのくらいになる？



「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、令和10年度には月600円程度となる見込みです。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合  
 $30万円 \times 0.4\% = 1,200円/月$   
(事業主負担600円：被保険者負担600円)

## 第403回 理事会

- 【日 時】 令和7年9月25日(木)午後4時00分  
 【場 所】 金属プレス会館 5階役員会議室  
 【議決事項】 第1号議案：組合規約第4条別表の一部改正について  
 第2号議案：組合会議員改選に伴う選定議員の選定を  
 委任する代表事業主の選任について  
 第3号議案：組合会議員の任期満了に伴う改選につ  
 いて  
 第4号議案：組合規定の一部改正(案)について

## 第404回 理事会

- 【日 時】 令和7年11月27日(木)午後3時00分  
 【場 所】 金属プレス会館 5階役員会議室  
 【議決事項】 第1号議案：常務理事の指名について

## 第141回 組合会

- 【日 時】 令和7年11月27日(木)午後3時30分  
 【場 所】 金属プレス会館 6階大会議室  
 【議決事項】 第1号議案：監事の選挙について



## 事業所の編入・削除

### 編入事業所

令和7年10月1日  
 ●株式会社 SANKYO  
 埼玉県八潮市木曾根1206-1

### 削除事業所

令和7年7月29日  
 ●株式会社 ボルター  
 埼玉県朝霞市溝沼5-19-5  
 シオミプラザセブン2階A号室

令和7年8月1日  
 ●有限会社 三立精工  
 福島県岩瀬郡鏡石町境100

令和7年9月1日  
 ●星光工業 株式会社  
 茨城県取手市下高井1257-2

令和7年10月1日  
 ●株式会社 イメディアリネン  
 埼玉県八潮市中央4-7-6

令和7年10月3日  
 ●株式会社 丸和鋼材店  
 東京都大田区本羽田1-18-21

## 令和8年度 任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和7年9月末日現在の「全被保険者の平均標準報酬月額」は37万7,094円となり、  
 令和8年4月からの任意継続被保険者の標準報酬月額は、26等級・38万円になります。

## 「スキー場の割引リフト券」をご利用ください!

今年もスキー場のリフト券の配布しております。  
 ご希望の方は、健保組合総務課までご連絡ください。

スキー場	区分	一般料金	割引料金	有効期間
舞子スノーリゾート リフト1dayパス (リフト・ゴンドラ共通1日券ナイター終了まで)	大人	7,000円	5,500円	2026.3.29
	中学高校生	6,000円	4,500円	
	小学生	3,500円	2,800円	

# 医療費のお知らせについて

2月28日に、「あなたとご家族の医療費についてのお知らせ」を送付します。

(令和7年1月～令和7年11月診療分)

ご自身の医療費がどのくらいかかったかを把握し認識いただくとともに、医療機関で受診された内容に誤りがないか、確認いただくためにお送りいたします。また、このお知らせは税金の確定申告（医療費控除）に利用できることから、個人単位ではなく世帯単位でお送りします。

※一定以上の医療費がかかった方に「医療費のお知らせ」をお送りします。

〒000-0000  
〇〇都〇〇区〇〇〇〇〇〇〇〇  
健保 一郎 様  
〒130-8553  
東京都墨田区両国 4-30-7  
東京都金属プレス工業健康保険組合

## あなたとご家族の医療費についてのお知らせです

令和7年1月～令和7年11月の「医療費の総額」は

でした

※12月診療分は記載されません

### お知らせについて

あなたとご家族の方が健康保険で受診された医療費（該当診療月分）が表示されます。ただし、医療機関等からの月遅れ請求等により、今回の通知に記載されていない場合があります。

受診した人	受診年月	受診区分	日数	医療機関等名称	医療費の総額	健保組合が支払った額	国や市町村等が支払った額	あなたが支払った額
健保 一郎	701	外来	2	金属プレス両国内科医院	6,800	4,760	0	2,040
健保 一郎	701	調剤	1	金属プレス調剤薬局	10,000	7,000	0	3,000
健保 花子	702	外来	4	金属プレスクリニック	20,800	14,560	0	6,240

## 第34回 東京総合健保 ミニマラソン大会

(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 (以下「東振協」) の主催によるミニマラソン大会が開催されます。

日 時

**令和8年2月22日(日)** (小雨決行・順延なし)

大会当日の開催の有無は午前6時以降に、下記 URL からご確認できます。  
東振協イベントホームページ: <http://toshinkyo.sblo.jp/>

会場  
及  
び  
コース

豊洲ぐるり公園周辺コース (豊洲ぐるり公園)  
住所: 江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先

参加費

**無料** ※今大会より無料になります

申込方法

「インターネットによる Web 申込」(先着順)  
Web 申込 URL (<https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3>)  
[令和8年1月20日(火) 9:00～2月6日(金) 23:59]  
各種目定員に達し次第締切りとさせていただきます。

お問合せ先

- 東振協ミニマラソン大会事務局  
〒130-0021 東京都墨田区緑1-11-2 両国 M-1Garden4 階  
電話: 03(3626)7504 (平日9:00～17:00) FAX: 03(3626)7509
- Web 申込・ゼッケンに関するお問合せ先  
専用電話番号: 080-2192-1983 (平日9:00～17:00)  
専用メール: [funrun@sportsone.co.jp](mailto:funrun@sportsone.co.jp)  
受付期間: 令和8年1月20日(火)～2月20日(金)

詳細 東振協ホームページ <https://www.toshinkyo.or.jp/>

