

2026/秋 No.315

健保 だより

令和7年度

決算がまとまりました

健診を受けていない方は早めにご予約を！

インフルエンザ予防接種のご案内

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

ご家庭へお持ち帰りください

厳しい状況のなかも保険料収入増で収支改善 経常収支で引き続き黒字に

令和7年度

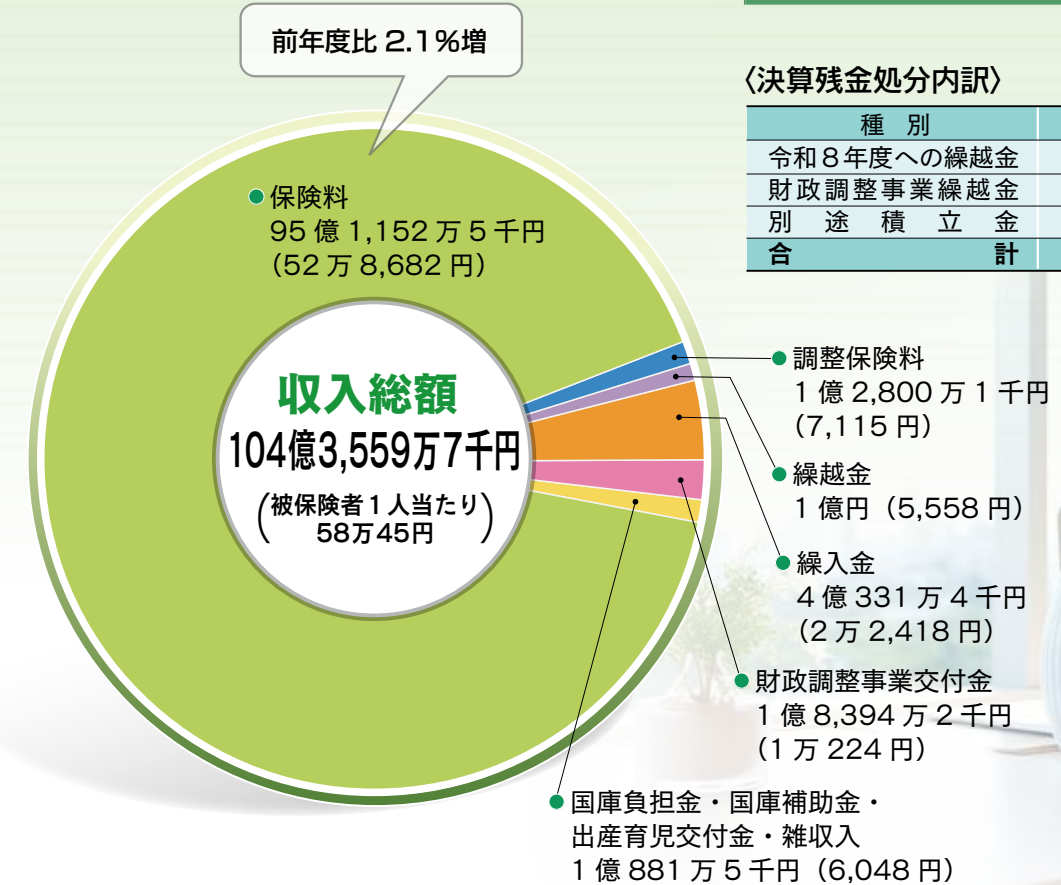
決算がまとまりました

収入総額	104億3,559万7千円
支出総額	93億7,771万7千円
決算残金	10億5,788万1千円
経常収支差引額	3億1,892万8千円

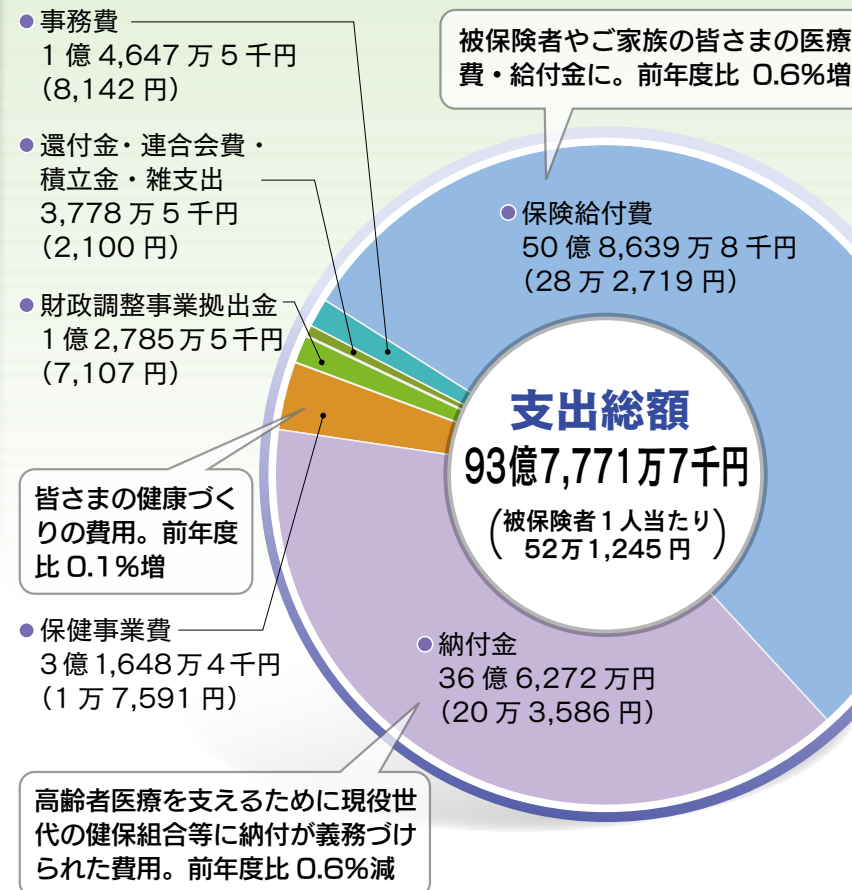
〈決算残金処分内訳〉

種別	金額(千円)
令和8年度への繰越金	100,000
財政調整事業繰越金	159
別途積立金	957,722
合計	1,057,881

健康保険



グラフで見る令和7年度決算



介護保険

健保組合は、国の介護保険の保険料の徴収・納付を代行しています

〈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	1,045,593	98,520
繰入金	10,000	942
雑収入	508	48
合計	1,056,101	99,510

〈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	973,861	91,761
介護保険料還付金	68	6
合計	973,929	91,768

令和7年度は介護保険収入10億4,559万3千円に対して、国に納付する介護納付金が9億7,386万1千円となりました。決算残金は準備金といたしました。

※四捨五入により差異表示があります。

充実した健康づくり事業を実施

被保険者やご家族の健康づくりのための保健事業費は、3億1,648万円を支出、下記のような事業を実施しました。

令和7年度に実施した「健康づくり事業」

健康情報の提供

- 機関誌「健保だより」の発行(年4回)
- ポスター、パンフレット等の配布(3回)
- 健康者へ記念品の贈呈(6月)
- 育児雑誌の配布(年間)
- 健保連との共同保健指導宣伝(随時)
- ホームページによる情報提供
- ジェネリック医薬品のお知らせ(10月)
- 医療費のお知らせ(2月)

健康診断と疾病予防

- 生活習慣病予防健診(4～12月)
- 春季女性生活習慣病予防健診(4～8月)
- 人間ドック(4～12月)
- インフルエンザ予防接種(10～1月)
- 脳ドック等の割引健診(年間)
- 特定健康診査(4～12月)
- 特定保健指導(年間)
- 家庭用常備薬品の配布(11月)
- 受診勧奨通知書(放置)(5月)
- 受診勧奨通知書(腎)(6月)
- 受診勧奨通知書(大腸)(6月)

保養と健康づくり

- プール施設利用補助(7～9月)
- スキー場リフトの割引利用(12～3月)
- 健康づくりセンター「へるすびあ」(電設工業健保組合の施設)と契約(年間)
- 契約保養施設(JTB契約保養所、直接契約保養所、国民休暇村)の利用補助(年間)
- 共同利用保養所の利用(年間)
- スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約(年間)
- FUJIYAMA net クラブの優待利用(年間)
- リゾートトラストの会員料金での利用(年間)

当 健保組合は平成29年度から令和7年度まで一般保険料率98%を維持してまいりました。令和7年度は長引く物価高騰の影響に加え、後期高齢者の増加に伴う支援金・納付金の負担がさらに重くのしかかることが見込まれるなか、料率を維持し運営してまいりました。

収 入では、被保険者数は減少したものの報酬月額、賞与支給額が増加し、保険料収入が1億9,500万円(2.1%)の増加となりました。

支 出の大半を占める保険給付費(医療費)は、前年度に比べ2,900万円(0.6%)増加しましたが、納付金は2,100万円(0.6%)減少となりました。

こ れらの結果、経常収支で前年度に引き続き黒字決算となりました。決算残金は1億円を次年度予算に繰越し、9億5,700万円を別途積立金として増殖し、保険料率軽減の原資や、高齢化や医療の高度化等による将来の負担増に備えることといたします。

令 和8年度は一般保険料率を1%引き下げ、97%としております。今後も効率的に事業を展開し、収支の安定に努めてまいりますので、皆さまにおかれましては、積極的な健康づくりや適正受診等、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽が見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると...



健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。

乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう！

—— 検診で早期発見できれば治りやすい ——

日本で患者数が増えている乳がんや、若い世代にも多い子宮頸がんは、自覚症状がない初期こそが完治・寛解の可能性が高い時期です。初期で気づくためには検診がカギ。忘れずに受診しましょう。

【 乳がん・子宮頸がんは決して他人事ではありません 】

乳がん

運動不足や高脂肪食、出産年齢の高齢化や出産する子どもの数の低下などによって、乳がんの患者数は増加傾向にあり、日本人女性の9人に1人が乳がんと診断されています。

30代後半から患者数が急増し、女性にとって仕事や子育てで忙しい時期と重なるため、検診の受診がおろそかになるリスクがあります。

● 乳がん罹患数(女性)

2005年 50,695人

2021年 98,782人

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」

子宮頸がん

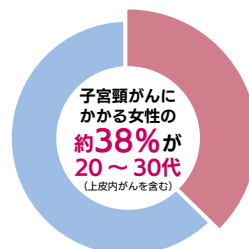
子宮頸がんは、性的接触によるウイルス感染が原因で、患者の38%を20～30代が占めています。発症年齢のピークが出産年齢と重なり、治療によって妊娠・出産が難しくなることもあります。

自覚症状がないまま進行するため検診が非常に重要です。

● 20代でも子宮頸がんになる

幼い子どもを残して亡くなる患者が多いことから「マザーキラー」とも呼ばれる。

出典：国立がん研究センター がん情報サービス
全国がん登録に基づく全国がん罹患数・率
2021年(上皮内がん含む)



早期発見のためにできること

乳がん・子宮頸がん検診を受けよう

乳がん検診

がんの進行具合によって4つのステージに分けられ、ステージ1で発見し、治療開始した場合の10年生存率は90%以上です。

40歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査にはマンモグラフィ(X線)と超音波(エコー)があり、どちらかを選ぶ場合や併用する場合もあります。

マンモグラフィ

- 40歳以上、とくに閉経後の女性の乳がんの早期発見が得意
- 触っても気づかない初期の乳がんを発見しやすい



超音波

- 乳腺が発達している若い世代でも、しこりを発見しやすい
- 妊娠中でも受けられる



子宮頸がん検診

前がん病変(がんになる前の状態)や、ごく早期の段階で発見できれば、子宮を残しておける可能性が高く、身体的・経済的・精神的な負担が大幅に軽減されます。

この段階では無症状のため、発見するには検診の受診が必要です。20歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査では子宮頸部をやわらかいブラシでこすって細胞を採取します。



【HPVワクチン】性的接触をする前に、原因となるウイルスの感染を防ぐ予防接種です。12～16歳の女性は無料で接種できます。ワクチンを接種しても、子宮頸がんを完全に防ぐことはできないため、検診は必要です。

自分でもできる月1回のセルフチェックとリスクチェック

自宅でできるセルフチェック

乳房を意識する生活習慣のことを「プレスト・アウェアネス」といいます。入浴やシャワーのとき、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触ってチェックする習慣をつけましょう。

プレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



乳がん・子宮頸がんのリスク要因

当てはまる項目がある人は、より意識して検診を受けましょう。

乳がん

- | | |
|--|--|
| ☐ エストロゲンを含む経口避妊薬の使用 | ☐ 飲酒の習慣がある |
| ☐ 閉経後の長期のホルモン補充療法 | ☐ 閉経後の肥満 |
| ☐ 初経年齢が低い | ☐ 運動不足 |
| ☐ 閉経年齢が高い | ☐ 糖尿病の既往 |
| ☐ 出産経験がない | ☐ 第一親等(自分の親または子)に乳がんにかかった血縁者がいる |
| ☐ 初産年齢が高い | |
| ☐ 授乳経験がない | |

子宮頸がん

- | |
|--|
| ☐ ヒトパピローマウイルス(HPV: Human Papillomavirus)の感染 |
| ☐ 性交渉の経験がある |
| ☐ 喫煙の習慣がある |

参考：国立がん研究センター がん情報サービス

交通事故のけがの治療に健康保険を使ってはいけないの？



交通事故のように第三者行為（他人の行為）で病気やけがをした場合、健康保険を使って治療を受けることができますが、**本来は加害者が支払うべき医療費**です。健保組合は、一時的に立て替えているだけなので、すみやかに届出をお願いいたします。



どんなときに第三者行為になるの？

- 自動車事故にあったとき
- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人のペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入した食品などで食中毒になったとき



健保組合に届出が必要なの？

第三者行為による傷病で健康保険を使った場合、本来加害者が負担すべき医療費を健保組合が一時的に立て替えることになります。

健保組合は後日、加害者に対して立て替えた費用を請求しますので、必ず「**第三者行為による傷病届**」などの必要書類を提出してください。



交通事故にあったら警察にも必ず連絡を！！

事故にあうと誰でも動揺してしまうものです。まずはできるだけ冷静になって下記のように対応しましょう。

1 負傷状況・加害者を確認

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。そして加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認しましょう。自転車の事故の場合も身分証明書で加害者の氏名、住所、連絡先、自転車保険の加入状況を確認してください。

2 警察に連絡

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

3 医療機関を受診

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。

4 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けた場合は、健保組合へ連絡が必要です。



Column 示談は慎重にしないといけない理由とは？

自動車事故などでは後遺障害のおそれがあるため、示談は慎重にしましょう。示談を済ませた後で、治療費が追加でかかってしまう可能性もあります。

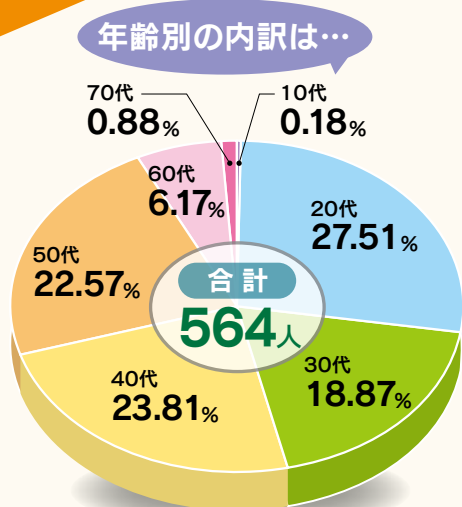
また、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

令和7年 健康者表彰

今年も誕生しました！

564人の「すこやかさん」

～健康管理のご努力を称え、
記念品を贈呈しました～



当健保組合では、健康管理に努めて1年間に1度も保険診療を受けなかった被保険者を、毎年表彰しています。

今年も6月に、令和7年1月～令和7年12月の1年間、病院・診療所等に通院しなかった被保険者の方々564人を「すこやかさん」として表彰し、記念品を贈呈いたしました。

健康は大切な財産です。被保険者の皆さまには、日々の健康管理にご留意いただき、より多くの「すこやかさん」が誕生されることを祈念しております。

東振協

いきいき健康づくり2026

開催イベント

都内の総合健保組合で組織する東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）では、皆さまの健康づくりをサポートするため、毎年、東振協いきいき健康づくりを開催しています。今年も、下記のイベントが実施されます。ご家族で是非ご参加ください。

イベント	開催日	会場
ウォークラリー	10月 3日（土）	横浜みなとみらい
	10月 12日（月）	葛西臨海公園
	11月 14日（土）	上野恩賜公園
	11月 28日（土）	東京ベイサイドツーデymarチ 5/10/20/30km コース（1日目）
	11月 28日（土）	東京ベイサイドツーデymarチ WOMEN's Lesson Walk 女性限定
	11月 29日（日）	東京ベイサイドツーデymarチ キッズウォーキングフェスティバル
スマホスタンプラリー	10月 24日（土）	ビル風と木漏れ日 丸の内アートを巡る大人ウォーク
	11月 1日（日）	めざせ1万歩！ 杜のスタジアムから 明治と江戸の緑を感じて昭和のタワーへ
	11月 7日（土）	下町の粋と道具と文芸を巡り、一の酉と招き猫で開運招福
	11月 21日（土）	浜松町から高輪へ ウォーターフロントを駆け抜ける爽快ウォーク
Enjoy RUN 2026	11月 23日（祝・月）	江東区夢の島競技場
秋空ヨガ in ベイサイド 女性限定	10月 10日（土）	プリリアランニングスタジアム
健康づくり オンラインレッスン	10月1日～31日 （1か月間）	ご自宅等で視聴（Zoom でのLIVE 配信）

～ イベントの参加申込み及び詳細 ～

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

（申込期間9月30日（水）午後4時迄）本年度より申込みは全て Web のみの受付となりました。



◆東振協主催 一日介護・健康講座について

今年度の開催につきましては、今後決定される予定です。
詳細については下記をご確認ください。

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

「攻めの休養」を意識した休み方

ただ休んだり、だれかに言われて休んだりするのではなく、自分で休むと決め、自分でどう過ごすか決めることが大切です。OFFの時間は仕事のことを考えたりせず、ONとOFFを切り替えましょう。

やってみよう! 活力をチャージする活動



* カフェイン、アルコール、栄養ドリンクなどは、疲れをごまかす作用があるので注意しましょう。

『予定に、休養を先に組み込む』

先に、休養の予定を組み込み、実践することを意識する。それが難しい場合は、少しでもいいので自分のペースで休む。

- 移動時間や待ち時間を休養の時間にする。
- 退勤から次の出勤までの間や休日は、先に休養の予定を入れてから用事などを調整する。
- 繁忙期になる前に思い切って休暇をとる。

『1週間を休日から始める』

1週間を休日から始める意識を持ち、休日を「疲弊した心身を元に戻す時間」ではなく、「心身の活力をチャージする時間」にする。その活力を日々の役割や仕事にあてる。



攻めの休養で 活力チャージ

近年、「休み方」が注目されています。休むことは自分を大事にすること。休日は何もする気になれずダラダラと過ごして疲労感がとれない…。そんな人は「攻めの休養」に取り組んでみましょう。



疲労回復のコツは 睡眠+「攻めの休養」!

現代は疲れの要因となるストレスが複雑で多様化している時代です。疲労回復と聞くと真っ先に「寝ること」を思い浮かべる方が多いと思いますが、睡眠と同じくらい重要なのが「攻めの休養」です。これは、睡眠やダラダラ過ごすことで疲れがとれるのを待つだけではなく、軽い運動や好きなことを行うことで心身の活力をチャージし、積極的・主体的に疲れの回復を促す休み方です。

少し負荷があるほうが、心身がより回復して活力が高まるため、「疲れがとれ切れていないけど、少しなら何かできそう」と感じたら、活力がチャージできることをしてみましょう。

「休みファースト」で 休養の時間を確保しよう

日本人は「休むこと=怠けること」と考えがちで、「仕事や家事が終わったら休む」などONの時間を優先し、OFFの時間を後回しにする人が少なくありません。しかし、それでは休養がおろそかになってしまいます。

「攻めの休養」のポイントは「休みファースト」。先にOFFの時間を確保し、活力をチャージしてからONの活動をするという考え方です。「疲れたら休む」ではなく「疲れる前に休む」へ意識を切り替えましょう。しっかり休養し、活力を蓄えた状態で仕事や家事に取り組めば、生産性も向上します。

小さなことでも、短時間でも、工夫次第で休養は可能です。まずはやってみて、自分らしい「攻めの休養」スタイルを見つけましょう。

健康保険被扶養者調査票のご提出にご協力をお願いします



1 健康保険被扶養者調査票の資格確認対象者

令和8年10月1日(木)現在、当健康保険組合の被扶養者の方ただし、次に該当する方は対象から除いております。
(調査票未記載)

- 1) 0歳から22歳までの被扶養者
- 2) 令和8年4月1日以降に扶養認定された方
- 3) 注1 オンライン資格確認にて被扶養者要件を満たしていることの確認ができた方

注1) マイナンバーによる情報連携を利用し、前年収入や他保険加入資格情報、世帯情報(同居)について事前に確認をいたします

2 事業主様を通じて被保険者にお渡しするもの

「健康保険被扶養者調査票」

被扶養者資格の再確認が必要な被扶養者氏名を記載した調査票を10月中旬(予定)に事業所へ送付いたします。

3 被保険者からご提出していただくもの

- 1) 必要事項等をご記入いただいた「健康保険被扶養者調査票」
- 2) 資格確認書類

当健康保険組合ホームページお知らせ欄に必要書類についての記載(取扱要領)がありますのでご確認ください。

※年金を受給されている方は、所得証明書(非課税証明書等)および年金振込通知書または公的年金・恩給等の年金額改定通知書を添付してください。

※同居が扶養の認定条件となる方は、世帯全員分記載の住民票を必ず添付してください。

4 当健康保険組合への提出期限

提出期限 11月中旬(予定)

事業所でまとめて提出いただく提出期限となりますので、被保険者の方は早めにご提出ください。



インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザ流行の季節がやってきます。

全国の契約医療機関や接種会場(集団接種)で、組合補助額2,000円を差引いた料金で予防接種を受けられます。高齢者の場合は合併症を予防する効果も報告されています。この機会にぜひご利用ください。

～利用方法～

契約医療機関にて1人1回2,060円(税込・上限)の契約料金で受けられます。

- 1 まず、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」を健保組合ホームページからダウンロードしてください。

※インターネットをご利用いただけない方は健保組合へご連絡ください。

- 2 契約医療機関または集合予防接種予約先へ、電話等で「予約申込み」をしてください。

※申込み方法は医療機関により異なります。

- 3 接種時に、「利用券」を提出し、マイナ保険証*もしくは資格確認書を提示して、料金をお支払いのうえ接種を受けてください。接種料金は健保組合からの補助額(2,000円)を差引いた料金になります。

*健康保険証として利用登録済みのマイナンバーカード

接種時期はいつ？

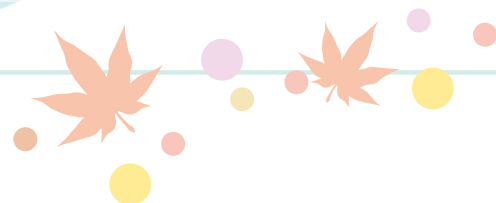
インフルエンザ予防接種の効果については、個人差はありますが、発症の減少化と感染後の重症化を減少する効果があり、接種後2週間から5か月程度その効果が継続するといわれています。インフルエンザ流行のピークは、年によってずれがありますが、12月下旬から3月中旬にピークとなることが多くなっていますので、遅くとも12月までに接種いただくことをおすすめします。

★予防接種は、指定医療機関の院内接種(10月～1月)、または東振協の指定会場での集合接種(会場毎の指定期間)となります。

お問合せ

… 健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151

契約医療機関、会場等の詳細は、健保組合ホームページ(<https://www.kpk.or.jp/>)に掲載しています。



第407回 理事会

【日 時】令和8年6月24日(水)午後3時30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：第143回組合会の開催及び組合会に提出する議案について

第143回 組合会

【日 時】令和8年7月15日(水)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：令和7年度事業報告について

第2号議案：令和7年度収入支出決算について

第3号議案：令和7年度決算残金処分について

第4号議案：不納欠損処分について



今年も

「スキー場の割引リフト券」を ご利用ください

下記のスキー場の割引リフト券を配布する予定です。
ご希望の方は、健保組合総務課までお電話ください。

＜受付開始＞ 令和8年11月4日(水)

＜対象施設＞ ● 舞子スノーリゾート

＜割引料金＞ お申込み時にご案内できる予定です。



お問合せ … 健保組合総務課 ☎ 03-3634-5151

法人会員

だからお得!

「法人会員」使わない理由が見当たらない!!

全国約132店舗の
ルネサンスを
場所を選ばず、
いつでも自由に。

4ヵ月ずーっとおトク!

法人ジム・サウナ
おためし会員

月々¥5,500

月払い会員限定特典!

入会応援キャンペーン!

9/12(土)~11/13(金)

月会費2ヵ月分

0円

+

タオル&
シューズ
レンタル
最大2ヵ月
通常4,840円相当

0円

都度利用にも別途特典あり! 豊富な会員種別もご用意しています!

詳しくは法人専用
ページへアクセス



※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「適割り」し、次々月分の月会費を入会特典に充当いたします。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります※法人との契約により価格等が変更となる可能性がございます。

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2026/2/1時点

2026_夏_840010232035