

2026

8

AUG

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)



令和7年度の決算が
まとまりました



全国商品取引業健康保険組合
<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

保険料収入が増加し赤字は縮小したものの、 保険給付費や納付金などの支出が増加し、 経常収支は約1億円の赤字に

去る7月27日に開催された第97回組合会において、令和7年度の収支決算および事業報告が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健康保険組合を取り巻く情勢

日本では少子高齢化によって社会保障制度の支え手が減少し、制度の持続可能性が危ぶまれています。その対策の一つとして、今年の国会において、「健康保険法等の一部を改正する法律案」（健康保険法等一部改正法）が可決、成立しました。この法改正には、OTC類似薬の薬剤自己負担の見直し、後期高齢者医療制度における金融所得の自己負担等への勘案、出産の標準的な費用に係る給付体系の見直しなどが盛り込まれています。

全国健康保険組合で組織する健康保険組合連合会（健保連）では、現役世代の負担軽減や、給付と負担のアンバランスの解消、負担能力に応じた負担、世代間・世代内の負担の公平性の確保、保険給付の適正化・重点化などを訴えてきており、今回の改正はその方向性に沿ったものとなっています。

しかし健保組合を取り巻く環境は、今後も極めて厳しい状況が見込まれ、全世代型社会保障の構築に向け、さらなる高齢者医療制度改革、保険給付範囲の見直し、医療提供体制の効率化など、多くの課題が残されています。

このような社会情勢の中、当健保としては、健全な財政をめざしつつ、引き続き皆様の健康寿命の延伸に向けた施策を進めていきます。

一般勘定

令和7年度決算は、収入総額9億8,377万3千円、支出総額9億6,233万3千円となり、収支差引額は7,754万円の黒字でしたが、実質的な収支である経常収支は9,907万8千円の赤字となりました。

令和7年度予算では、1億4,340万3千円の経常収支赤字を見込んでおりましたが、4,432万5千円ほど赤字幅が縮小しました。

収入面では、「保険料」の算出の基礎となる被保険者数は1,267人で、前年度より4人増加し、予算の見込みより若干多くなりました。また平均標準報酬月額額は、47万6,757円（前年度比1,291円増加）、総標準賞与額13億9,731万3千円（前年度比4,456万8千円増加）となり、保険料収入は7億8,935万9千円と、予算に比べ2,795万3千円増加し、前年度より949万7千円増加しました。

支出面では、皆様の医療費や給付の支払いにあてられる「保険給付」は3億9,790万6千円と、前年度に比べ2,979万8千円の増加となりました。

保険給付費については、前年度は、新型コロナウイルス感染症の収束によりコロナ関連の医療費が大幅に減少したほか、高額療養費の発生も少なく、医療費が一時的に低く抑えられていましたが、7年度は、入院医療費が前年度から

大きく増加し、特に未就学児や家族の医療費が増加したことが、医療費全体の押し上げ要因となりました。

さらに、高齢者の医療費にあてられる「納付金」は、3億7,817万2千円となり、前年度より149万6千円増加しました。

また、皆様の健康づくりや健康保持増進のため、特定健診や人間ドック、健康づくりプログラムなどの各種保健事業には3,169万3千円をあてました。

介護勘定

令和7年度の介護勘定について、介護保険料率を前年度より1%引き下げて17%としました。

介護保険第2号被保険者たる被保険者数は695人で、前年度より9人減少しました。また、平均標準報酬月額額は、56万8,455円（前年度比1,279円増加）、総標準賞与額は9億3,224万9千円（前年度より2,098万9千円増加）でした。

介護保険料は9,528万5千円と、前年度より586万円減少しました。介護納付金は、8,701万8千円と、前年度より250万1千円減少しました。結果、収支差引残金は、832万3千円となりました。

令和7年度 収入支出決算 概要表

介護勘定

収入

科 目	決算額（千円）
介護保険収入	95,285
雑収入	56
合 計	95,341

支出

科 目	決算額（千円）
介護納付金	87,018
合 計	87,018

収支差引 8,323 千円

一般勘定

支出

科 目	決算額（千円）
事務費	79,353
保険給付費	397,906
法定給付費	397,761
付加給付費	145
納付金	378,172
前期高齢者納付金	177,798
後期高齢者支援金	200,373
病床転換支援金	1
保健事業費	31,693
財政調整事業拠出金	11,076
連合会費	1,060
積立金	6,968
その他等	5
合 計	906,233

収入

科 目	決算額（千円）
保険料	789,359
国庫負担金収入	244
調整保険料収入	11,101
繰入金	155,000
国庫補助金収入	13,902
出産育児交付金	290
財政調整事業交付金	7,823
雑収入	6,054
合 計	983,773

収支差引 77,540 千円

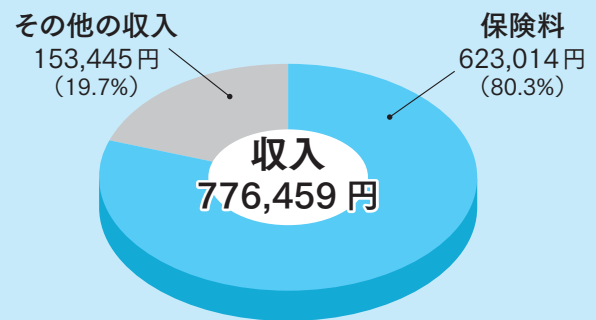
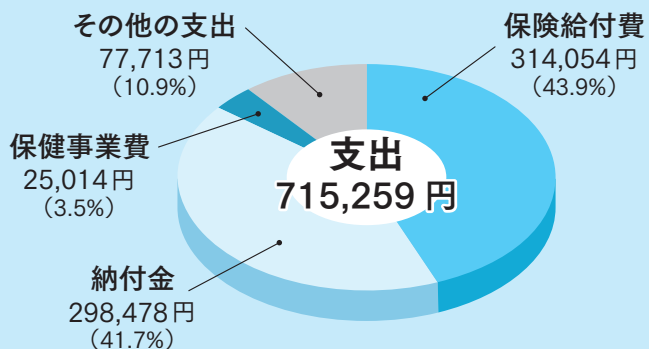
経常収入合計 796,079 千円

経常支出合計 895,157 千円

経常収支差引 ▲99,078 千円



被保険者 1 人当たりでみた決算（一般勘定）



令和7年度に実施した保健事業

保健事業推進のために

- 機関紙「健保だより」を全被保険者に配付
- 出産された方に「育児情報誌」を配付
- 医療費明細の通知（2,483件）
- 保健事業推進委員会を開催
- ジェネリック医薬品促進通知（40件）
- 健保連が行う共同事業に参加

疾病予防のために（実施項目）

- 特定健診（734名受診）※早期集計
- 特定保健指導（1名実施）※早期集計
- 生活習慣病予防健診（378名受診）
- 人間ドック（541名受診）
- 大腸がん郵送検査（20名受診）
- 前立腺がん郵送検査（37名受診）
- 子宮頸がん郵送検査（5名受診）
- 歯周病検査（38名受診）
- インフルエンザ予防接種（678名受診）
- 家庭用常備薬斡旋（68名申込）
- メンタルヘルス相談（1件）
- 健康相談（3件）
- 女性サポート相談（0件）
- からだリズムサポート（0件）
- 未治療者への受診勧奨（7名）
- 健診後の情報提供（749名）
- 健康づくりキャンペーン（前期99名、後期113名参加）

体力づくりのために

- ウォーキングキャンペーン（前期42名、後期63名参加）
- スポーツクラブ施設利用（5名利用）



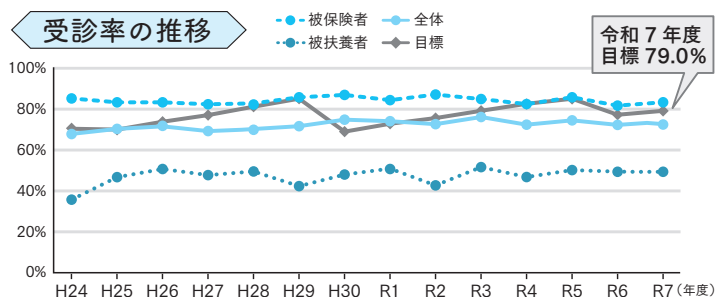
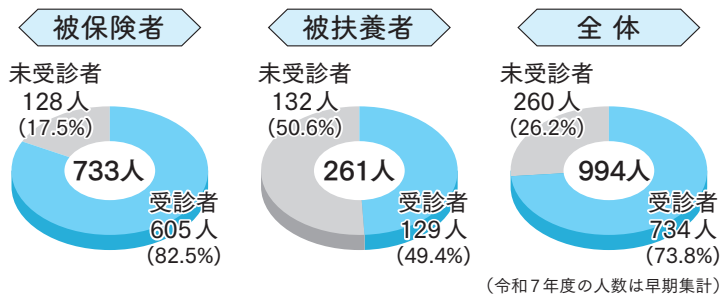
1 特定健診 受診状況

令和7年度の特定健診受診率は、被保険者が82.5%、被扶養者が49.4%、全体で73.8%となりました。組合の目標受診率である79.0%を下回る結果となっています。

被保険者は8割を超え、被扶養者も5割近くが受診されていますが、未受診の方の中には、数年にわたり健診を受けていないケースも見受けられます。

健診は、自覚症状のない段階で健康状態を確認できる貴重な機会です。ご自身とご家族の健康を維持するため、年1回の受診を習慣づけましょう。

当健康保険組合では、生活習慣病健診や人間ドック等を通じて、皆様の健康管理をサポートしています。



【マイヘルスレポートの送付について】

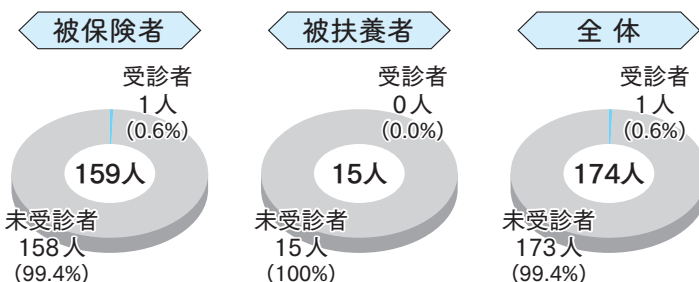
健診結果に基づき、以下の内容で健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りします。

対象者	35歳以上の被保険者で、当健保組合が実施する健診を受診された方
送付時期	健診結果に基づき、奇数月に順次発送
内容	過去3年分の健診結果と、生活習慣改善に向けたアドバイスを掲載しています

2 特定保健指導 実施状況

令和7年度の特定保健指導は、対象者174人のうち実施者が1人で、実施率は0.6%となりました。今年度の目標実施率である10%を下回っています。

特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門職が、生活習慣の改善を対面やオンラインでサポートするものです。ご自身の健康を見直す機会として、案内が届いた際はぜひ積極的にご活用ください。



実施率の推移

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度
実施率	6.1%	1.1%	4.9%	1.0%	0.6%	2.7%	1.1%	0.0%	0.6%	1.9%	1.2%	1.9%	0.6%
目標実施率	10.8%	15.8%	20.7%	25.7%	30.0%	6.0%	10.0%	14.0%	20.0%	27.0%	30.0%	6.0%	10.0%

(令和7年度の人数は早期集計)

【特定保健指導のご案内について】

健診結果に基づき、対象となる方の事業所へ案内を送付します。

対象者	40歳以上の被保険者で、特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方
送付方法	事業所宛の特定保健指導事業の実施案内に同封して送付します

1 医療費総額・1人当たり医療費

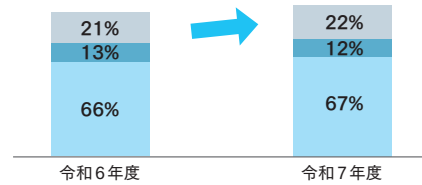
令和7年度における医療費総額は、4億5,555万8,120円となりました。歯科の微減がありましたが、医科および調剤の増加が上回り、前年度より2,224万9,460円増加（5.1%増）という結果となりました。

加入者1人当たりの医療費は、21万2,480円と前年度に比べ1万3,258円増加しました。

＜総医療費・1人当たり医療費＞

4億3,330万8,660円
1人当たり
(19万9,222円)

4億5,555万8,120円
1人当たり
(21万2,480円)



■ 医科
■ 歯科
■ 調剤

(月報統計より)

2 疾病19分類別の上位疾患

①被保険者（本人）の医療費上位5疾病

被保険者（本人）の医療費総額における上位疾病は、1位「循環器系疾患」、2位「新生物＜腫瘍＞」、3位「腎尿路生殖器系疾患」となり、次いで4位「消化器系疾患」、5位「呼吸器系疾患」の順となりました。

前年度は「新生物＜腫瘍＞」が1位でしたが、令和7年度は「循環器系疾患」が最多となりました。

＜被保険者（本人）の医療費総額における上位疾病＞

順位	疾病19分類	医療費総額	医療費割合
1位	循環器系疾患	44,702,340円	24.6%
2位	新生物＜腫瘍＞	22,275,430円	12.3%
3位	腎尿路生殖器系疾患	19,873,830円	10.9%
4位	消化器系疾患	18,485,010円	10.2%
5位	呼吸器系疾患	11,487,950円	6.3%

②被扶養者（家族）の医療費上位5疾病

被扶養者（家族）の医療費総額における上位疾病は、1位「呼吸器系疾患」、2位「先天奇形変形・染色体異常」、3位「新生物＜腫瘍＞」となり、次いで4位「感染症・寄生虫症」、5位「筋骨格系・結合組織疾患」の順となりました。

1位の「呼吸器系疾患」は前年度に続き最多を維持しました。

＜被扶養者（家族）の医療費総額における上位疾病＞

順位	疾病19分類	医療費総額	医療費割合
1位	呼吸器系疾患	14,788,440円	14.7%
2位	先天奇形変形・染色体異常	9,866,320円	9.8%
3位	新生物＜腫瘍＞	9,196,690円	9.1%
4位	感染症・寄生虫症	7,663,980円	7.6%
5位	筋骨格系・結合組織疾患	6,860,100円	6.8%

3 医療費1位の疾患の詳細（119分類）

①本人：【循環器系疾患】の詳細

被保険者（本人）において医療費第1位となった「循環器系疾患」の内訳をみると、最も医療費総額が高いのは1位の「その他の心疾患」となり、次いで2位の「その他の循環器系疾患」、3位の「脳内出血」が続いています。

4位の「動脈硬化」は1日当たりの医療費が突出して高く、3位の「脳内出血」は1件当たりの診療日数が長期化する傾向を示しています。

＜循環器系疾患の内訳＞

順位	疾病119分類	医療費総額	循環器系内割合(※)	1件当たり日数	1日当たり医療費	日数
1位	その他の心疾患	11,618,880円	26.0%	1.31日	53,054円	219日
2位	その他の循環器系疾患	11,157,780円	25.0%	2.57日	189,115円	59日
3位	脳内出血	10,082,490円	22.6%	15.42日	54,500円	185日
4位	動脈硬化	4,745,440円	10.6%	2.40日	395,453円	12日
5位	高血圧性疾患	4,194,530円	9.4%	1.08日	6,513円	644日

(※) 循環器系内割合 = 各疾病の医療費総額 ÷ 循環器系疾患の総額 (44,702,340円)

②家族：【呼吸器系疾患】の詳細

被扶養者（家族）において医療費第1位となった「呼吸器系疾患」の内訳をみると、最も医療費総額が高いのは1位の「アレルギー性鼻炎」となり、次いで2位の「急性気管支炎・細気管支炎」、3位の「喘息」の順となりました。

呼吸器系疾患全体の診療日数計(2,067日)は、本人の第1位である循環器系疾患(1,119日)と比較して5割以上高くなっています。

＜呼吸器系疾患の内訳＞

順位	疾病119分類	医療費総額	呼吸器系内割合(※)	1件当たり日数	1日当たり医療費	日数
1位	アレルギー性鼻炎	2,819,280円	19.1%	1.38日	4,504円	626日
2位	急性気管支炎・細気管支炎	2,652,330円	17.9%	1.45日	5,934円	447日
3位	喘息	2,527,060円	17.1%	1.38日	5,653円	447日
4位	その他の呼吸器系疾患	2,131,210円	14.4%	1.27日	9,472円	225日
5位	急性上気道感染症	1,865,490円	12.6%	1.19日	5,793円	322日

(※) 呼吸器系内割合 = 各疾病の医療費総額 ÷ 呼吸器系疾患の総額 (14,788,440円)

4 健保組合からのお知らせ

がん疾患は、健診等による早期発見が早期治療に繋がります。年に1度は健診を受けましょう。

当健保組合では、35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に「生活習慣病予防健診」、40歳以上の被保険者を対象に「人間ドック」、40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に「郵送がん検査」を実施しています。早期発見・早期治療のために、ぜひご活用ください。

健診の他にも、インフルエンザ予防接種の費用補助や健康づくりプログラムなどの保健事業を実施しておりますのでご活用ください。

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につき、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。



令和7年度 健康づくりプログラム実施結果のご報告

令和7年度に実施いたしました「ウォーキングキャンペーン」および「健康づくりキャンペーン」の結果をご報告します。
多くの皆様のご参加、誠にありがとうございました。

ウォーキングキャンペーン実施結果

ウォーキングキャンペーンは、前期、後期合わせて105名の方にご参加いただきました。

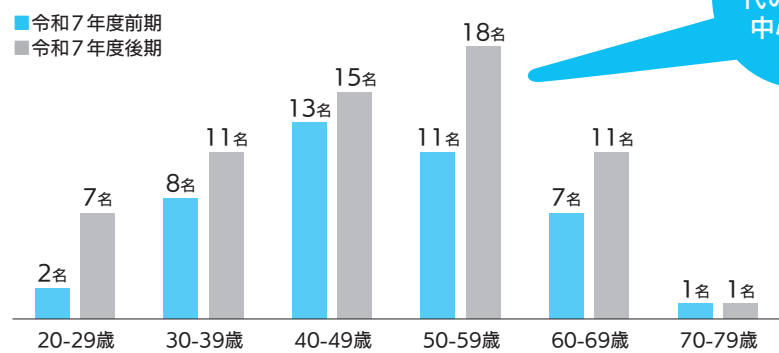
	実施期間	参加者	達成者(率)	参加賞対象
前期	5月1日～6月30日	42名	34名(80.9%)	5名
後期	10月1日～11月30日	63名	46名(73.0%)	8名
合計		105名	80名(76.2%)	13名

賞品贈呈

以下の基準を満たされた方々へ、賞品を贈呈いたしました。

- 達成賞**(QUOカードPay 500円分)：
2カ月間で総歩数48万歩(1日平均約8,000歩)を達成
- 参加賞**(QUOカードPay 300円分)：
3日以上歩数を登録

ウォーキングキャンペーン年齢別参加状況



今回のキャンペーンでは、50代の皆様が最も多く参加されました。次いで40代の皆様の参加が多く、働き盛りの世代を中心に健康意識の高さがうかがえる結果となりました。

日常の「歩く」という動作を意識することは、生活習慣病の予防に効果的です。健康づくりプログラム(後期)ウォーキングキャンペーンを10月から実施いたします。皆様のご参加をお待ちしております。



健康づくりキャンペーン実施結果

健康づくりキャンペーンは、前期、後期合わせて合計212名の方にご参加いただきました。

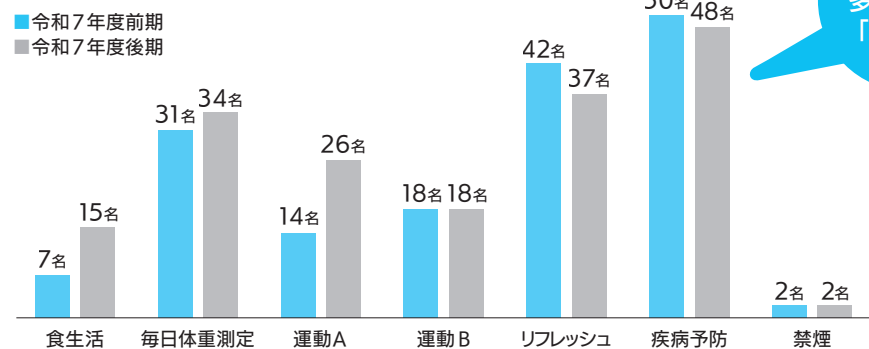
	実施期間	参加者	達成者(率)
前期	7月1日～8月31日	99名	83名(83.8%)
後期	12月1日～翌1月31日	113名	91名(80.5%)
合計		212名	174名(82.1%)

賞品贈呈

以下の基準を満たされた方々へ、賞品を贈呈いたしました。

- 達成賞**(QUOカード 500円分)
- 〈対象者〉
- 2コースを選択し、ともに目標日数を達成した方
 - 禁煙コースを選択し、目標日数を達成した方

健康づくりキャンペーンコース別の達成状況



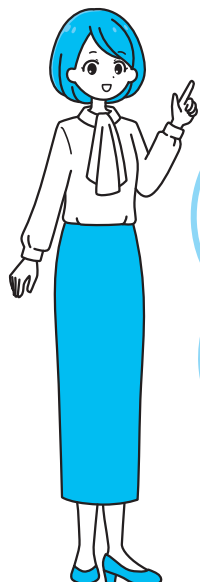
目標を達成された方が選択したコースは、「疾病予防コース」が最も多く(前期50名・後期48名)、次いで「リフレッシュコース」(前期42名・後期37名)が選ばれました。

皆様の健康への意識が、高い達成率につながった結果となりました。引き続き、日々の健康づくりにお役立てください。





ジェネリック医薬品（後発医薬品）・ バイオシミラー（バイオ後続品）の 積極的な利用をお願いします！



突然ですが、バイオシミラーについて、クイズです！

糖尿病の鈴木さんは、バイオ医薬品^{*}のインスリンを使用することになり、薬局で、価格の安いバイオシミラー（バイオ後続品）をすすめられました。しかし、高額な先行バイオ医薬品の方が有効性が高く、よく効くだろうと思って断りました。

※バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品のことで、生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオシミラーですとお安いですよ



バイオシミラーは先行バイオ医薬品より有効性が劣るのでしょうか？

A：劣る



B：劣らない



（答えはこのページの下に）

バイオシミラーは、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとにほかの製薬会社から発売される医薬品で、有効性や安全性が先行バイオ医薬品と**同等、同質の医薬品**です。一般的に、先行バイオ医薬品よりも研究開発費用が低く抑えられるため、先行バイオ医薬品より安い^{*}薬価になっています。決して有効性が劣るから価格が低いわけではありません。

※原則として特許が切れた先行バイオ医薬品の70%

そうだったんですね。

先行バイオ医薬品と同じように効果があり、安心して使える薬なんですね



一般的にバイオ医薬品は価格が高いため、先行バイオ医薬品と変わらない品質をもちながらも価格の安いバイオシミラーの普及は、医療保険財政改善のためにとても大切なことです。



みなさん、積極的に使ってね

？ バイオシミラーとジェネリック医薬品は何が違うの？

特許が切れたあとに発売される薬として、「ジェネリック医薬品」がよく知られています。バイオシミラーも特許が切れたあとに発売される薬ですが、化学合成によってつくられるジェネリック医薬品と違い、バイオシミラーは複雑なタンパク質を有効成分とするため、先行医薬品と全く同じものをつくるのが困難です。そのためバイオシミラーは、構造にわずかな違いがあっても、有効性や安全性は同等・同質であることが確かめられている薬なのです。

医薬品

化学合成医薬品

先発医薬品

ジェネリック医薬品
（後発医薬品）

バイオ医薬品
（バイオテクノロジー応用医薬品）

先行バイオ医薬品

バイオシミラー
（バイオ後続品）

当健保組合の
昨年度削減額

令和7年度のジェネリック医薬品への切替えによる医療費の軽減額は、通知対象者数40人のうち、30%に当たる12人がジェネリック医薬品に切替え、1カ月当たり16,474円、単純に1年間に推計すると197,688円と見込まれます。1人当たりでは1カ月1,373円、1年間で16,476円の軽減となります。

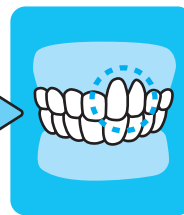
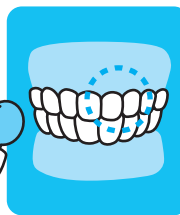
答え：B：劣らない



実は、**お口**からの**危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

以前より**歯が長くなってきた**
気がする...



それは**歯周病のサイン**かもしれません

成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「**歯肉退縮**」

が起きている可能性があります。歯肉退縮が起こると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起こりやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

四字熟語合体

A～Dは四字熟語の各漢字の一部分を拡大したものです。例のように、見えている部分とヒントを参考に四字熟語を推理してください。最後に、色マスに入った漢字を組み合わせてできる四字熟語を教えてください。

【例】



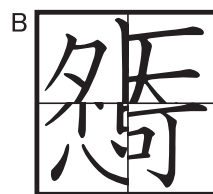
ヒント* こうと決めたら



初 志 貫 徹



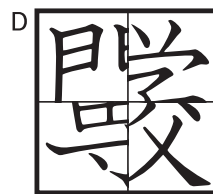
ヒント* 混雑緩和



ヒント* びっくり!



ヒント* ぶっ続け



ヒント* 実践的



答え

--	--	--	--

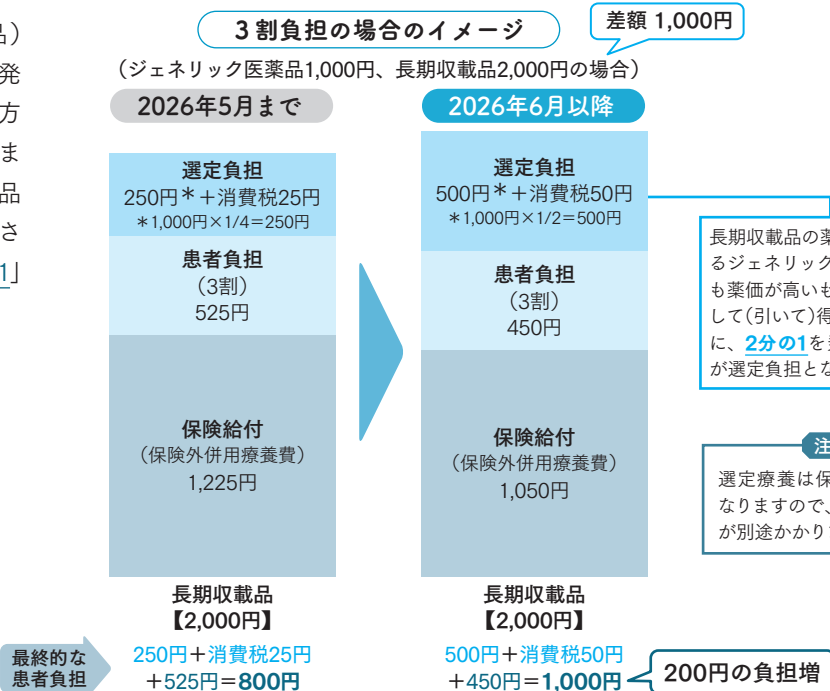
正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらおうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「2分の1」に引き上げられました。



6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → 550円

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

- ・食費負担：1食510円 → 550円
- ・居住費：1日370円 → 430円

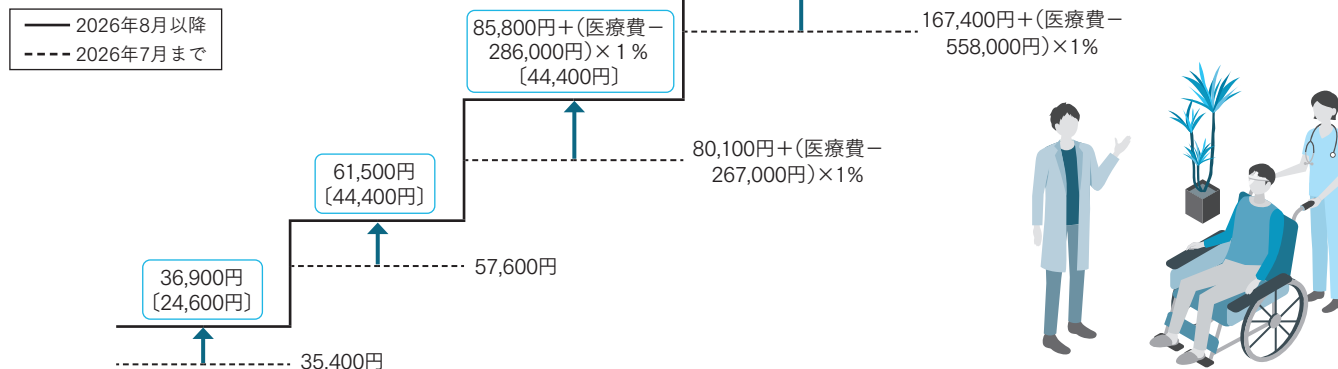


8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施され、また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しが行われました。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

KENPO 伝言板

算定基礎届のご提出にご協力ありがとうございました

ご多忙中、算定基礎届の提出にあたっては、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができました。提出していただいた届書をもとに決定した「標準報酬月額」は、本年9月分以降の保険料算出および保険給付金支給の基礎となります。なお、8月・9月の月変予定者の届書もお忘れなく提出願います。

記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続く、熱中症による救急搬送者数は増えています。
厳しい暑さから身を守るために、正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。



暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げるができます。



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)

【組合の状況】

令和8年6月末日現在

被保険者数	男	940 人
	女	351 人
	計	1,291 人
事業所数		48 件
平均標準報酬月額		472,045 円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の 46.5
	被保険者	千分の 46.5
	計	千分の 93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の 8.5
	被保険者	千分の 8.5
	計	千分の 17.0
	子ども・子育て支援金率	
	事業主	千分の 1.15
	被保険者	千分の 1.15
	計	千分の 2.3
平均年齢		43.88 歳
扶養率		0.67 人



四字熟語合体 の答え

A 出 差 時 勤
時 差 出 勤

B 外 天 想 奇
奇 想 天 外

C 眠 不 不 休
不 眠 不 休

D 門 学 専 校
専 門 学 校

答え 門 外 不 出

職場の人間関係で困らない

上手な距離の取り方



職場で苦手な人がいて距離の取り方に悩んでいます……。小言や嫌味を聞かされるのなるべく離れたいのですが、業務上会話が必要なため距離を取ることで仕事に支障が出ないか不安です。

相手ごとにほどよい距離感をキープ

会社では立場や年齢、価値観の違う人たちが同じ場所で働いています。そのなかには気の合う人もいれば話しかけづらい人もいますが、仕事上何かしらの業務で接することもあります。しかし、「誰とでも親しくならなければ」と考え全員に同じ距離感で接しようとしても、相手の反応は人それぞれなので、かえって自分自身にストレスがかかります。

そのため平等に同じ距離を取ろうと考えず、相手ごとに接しやすい距離感を見つけてみましょう。仲のよい友人と今日初めて会った人で接し方が違うように、距離感が変わるのは自然なことです。

ただし、仲のよい人でも必要以上に近づく、話しかけづらい人に冷たい対応をする、というのは職場での適切な距離の取り方ではないので注意が必要です。

業務に支障がない距離感が大事

職場の人と近すぎず遠すぎない距離を保つためには「業務がスムーズに行える距離か」を意識してみることです。業務が滞りなく行っているならば、その人とは職場において適切な距離を取れていると考えてよいでしょう。自分だけでなく相手もストレスを感じない距離感が理想的です。

相手との距離を近づけることは親しくなるうえで重要なことですが、それは職場においては必ず行わなければいけないことではなく、強要することでもないということを心がけましょう。



コラム

苦手な相手にはどう距離を保つ？

こちらから相手に接する場合、自分が意識すればほどよい距離感を保つことができます。しかし、職場の不満や悪口が多い人など、対応するのがつらいと感じるような人から距離を詰められている場合はどうしたらよいでしょうか？ 無理に愛想よく反応して人間関係を保とうとしても自分にストレスが蓄積されるだけとなります。冷たい態度にならないように気をつけながら、業務上の会話ではリアクションを少しずつ減らしてみましょう。このような人は相手が反応してくれることを期待して話しかけてるので、会話の反応が薄くなってくと無理に接してこなくなるはずですよ。

◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. **0120-783-112** 月～金 9:30～21:30
土 11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

◆女性サポート Her Well（無料）◆

■女性の健康相談 tel. **0800-080-1770**

【女性看護師】相談

①受付時間：24時間・年中無休

【女性医師】相談（予約制）

①相談時間：月～金曜日（予約制）10:00～18:00
（祝日・年末年始を除く）

■月経に関する悩み「やさしい相談AI」

①受付時間：24時間・年中無休

二次元コードを読み取ってパスコードを入力してご利用ください。

※パスコードは左記女性の電話相談の電話番号下7桁です。



■女性のためのメンタルSNS相談
「女性こころ相談室」

①受付時間：水～金曜日
12:00～19:00
（祝日、年末年始を除く）

二次元コードを読み取ってご利用ください。



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。