

健保だより

2026

春号



埼玉県 武甲山と花畑 / 提供:アマナ

ご家族の皆さんでお読みください

大阪ニット健康保険組合

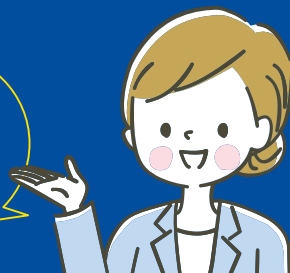
ホームページアドレス <https://www.osknit.or.jp>

「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年度から

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を
していただくこととなります



子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組み**です。

子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

① 児童手当の拡充

令和6年
10月から

所得制限を撤廃し、
支給期間を高校生年代まで延長、
第3子以降を増額



② 妊婦のための 支援給付

令和7年
4月から

妊娠時と出産時の
2回に分けて、
計10万円が支給
される制度



③ こども誰でも 通園制度

令和8年
4月から

生後6ヵ月から3歳未満のこどもを、
理由を問わず時間単位で保育所など
に預けられる制度



④ 育休中の給付拡充

令和7年
4月から

両親が出生後一定期間内に
育休を取ると、給付金が最大28日間
上乘せされ、
手取り100%を
確保する制度



⑤ 時短勤務時の 収入減少を補填

令和7年
4月から

2歳未満の子どもを育てる人が
時短勤務した場合、
時短期間中の
賃金の約10%が
支給される制度



⑥ 国民年金第1号被保険者の 育児期間中の保険料免除

令和8年
10月から

自営業・フリーランス等の
国民年金第1号被保険者が、
子どもが1歳になるまでの
期間、国民年金保険料を
免除される制度



健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

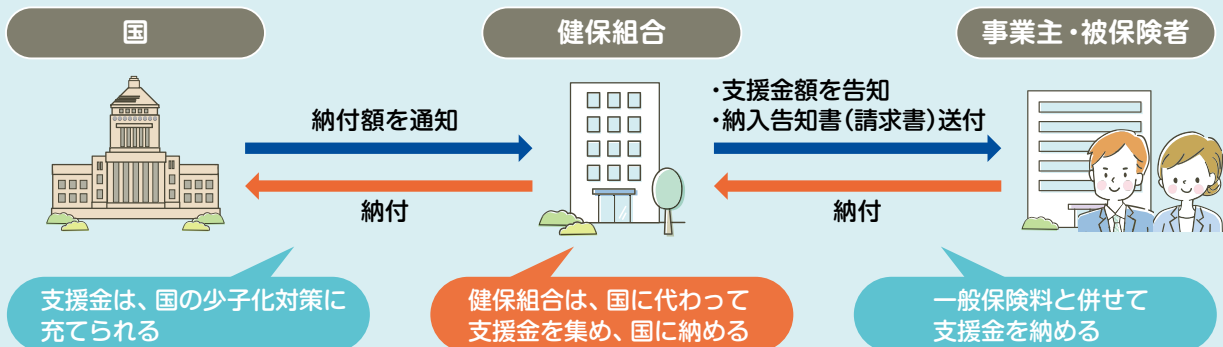
+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



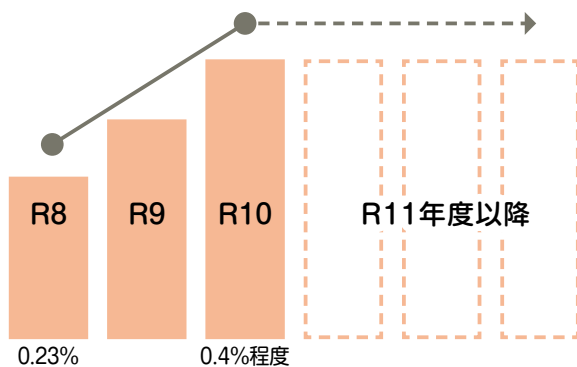
負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は**0.23%**で、令和10年度にかけて段階的に**0.4%程度**まで上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

子ども・子育て支援金の負担額のイメージ

支援金率・支援金の負担イメージ



1人当たり負担額（令和8年度）

(標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円、支援金率0.23%の場合

30万円 × 0.23% = 690円 / 月

事業主負担 (50%) **345円** : 被保険者負担 (50%) **345円**

年間負担額

345円 × 12ヵ月 = 4,140円 (自己負担)

※ 賞与からも別途徴収されます。

※ 任意継続被保険者は事業主負担分を含めた全額が自己負担となります。

各年度における
支援金の総額

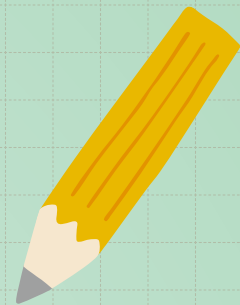
R8年度
約6,000億円

R9年度
約8,000億円

R10年度
約1兆円

新ルールが
始まります

被扶養者の認定基準が 変わります



健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たすことが必要ですが、
年収についての認定基準に2つの変更点があります。

令和8年
4月1日より

被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わります

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当
などから見込まれる年収によって判定されます。
労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、
原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の認定対象者

※給与収入以外に他の収入(年金収入や事業収入等)がある場合は、現行の方法により
年収を判定することとなります。



被扶養者の認定後、当初見
込んでいなかった臨時収入
により、結果的に年収が基
準額を超えてしまった場合
でも、社会通念上妥当であ
る範囲にとどまる場合は、被
扶養者の認定が取り消され
ることはありません。

従来

【判定方法】

過去や現在の収入、または
将来の収入見込みなどか
ら、今後年度の収入見込
みを判定

【提出書類】

- 直近の給与明細書
又は
- 収入証明書



令和8年4月1日以降

【判定方法】

労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる
書類の記載内容から見込まれる年収によって判定

【提出書類】

- 労働契約内容が確認できる書類
(労働条件通知書や雇用契約書など)

【申立書】

- 認定対象者が「給与収入のみである」旨
被扶養者(異動)届の「理由」欄に記入

※労働契約内容が確認できる書類がない場合は、従来の方法により年収を判定することとなります。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定の際の年収要件が 変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げと
なりました。

対象者

19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)。
学生・学生以外のどちらも対象となります。



対象となるご家族を被扶養
者にするときは、「被扶養者
(異動)届」に必要な事項を記
入し、必要な書類を添えて、
速やかに事業所経由で当組
合へ提出し、被扶養者の認
定を受けてください。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、
誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定 対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満			130万円未満	

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やか**に事業所を経由して当組合へ提出してください。

健康保険の記号・番号はどこで確認できる？

これまで健康保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や健康保険組合の保険者番号は、マイナ保険証には記載されていません。健康保険の各種申請に、記号・番号の記入が必要となる場合は、下記の3つの方法で確認できます。

方法① 「マイナポータル」アプリで確認する

手順
1

マイナポータルのアプリを起動し、「ログイン」を選択したら、数字4桁の暗証番号を入力します。



手順
2

スマートフォンの背面をマイナンバーカードに合わせます。



手順
3

ログインしたら、トップページの「健康保険証」を選択します。



手順
4

画面上の「資格情報」から記号・番号が確認できます。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方は
二次元コードからダウンロードできます→



iPhoneの方は
こちらから
App Store
からダウンロード



Androidの方は
こちらから
Google Play
でダウンロード

方法② 「資格情報のお知らせ」で確認する

令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付)で確認できます。



「資格情報のお知らせ」イメージ

方法③ 「資格確認書」で確認する

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。



「資格確認書」イメージ



みちのくの春をことほぐ古趣豊かな桜のまち

秋田県仙北市の南西部に位置する角館^{かくのだて}は、江戸時代の面影を色濃く残すエリア。

歴史ある蔵造りの建物や武家屋敷が並ぶまちなみは「みちのくの小京都」とも称される。

4月下旬ごろには、シダレザクラの古木や桜並木内川の桜並木^{ひのきないがわ}が見頃を迎え、桜とともに紡がれてきた角館の歴史と文化が鮮やかに浮かび上がる。

角館駅から北西に進み、かつて城下町として栄えたエリアに入る。さらに北上すると、黒板塀に囲まれた重厚な屋敷が並ぶ通りに出る。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定される「角館武家屋敷通り」だ。各戸から咲きこぼれるシダレザクラを眺めつつ歩を進め、まずは「角館^{かくのだて}榎細工伝承館」へ。ヤマザクラの樹皮を使った伝統工芸品「榎細工」の技法を紹介する資料館で、武家屋敷風の門に赤れんが造りの建物が映える。武士の手内職として発展した工芸品の、質素ながらも味わい深い魅力に触れたい。

同じ通りに並ぶ武家屋敷のうち、最大規模を誇る「角館歴史村 青柳家」では、武士の暮らしをより身近に感じられる。住居や武具、調度品の展示を巡れば、質実剛健な武家文化が鮮やかによみがえる。

武家屋敷通りを抜けて西に向かうと、不意に景色が開け、満開のソメイヨシノが咲き誇る「桜木内川堤」が見えてくる。見事な桜のトンネルを眺めながら約2kmの並木道を歩けば、自然と背筋が伸び、体も軽くなるよう。

ウォーキングで心身を充実させたら、武家町の南側、由緒ある商家が並ぶ「外町」エリアへ。土産物店「角館桜皮細工センター」に併設された「角館外町史料館 たてつ」に立ち寄り、商家の蔵を活用した館内で、かつての町人文化や暮らしに思いをはせる。

旅の締めくくりには、創業170年の老舗「安藤醸造 本店」を訪ね、「いぶりがっこ」や「寒こうじ」など、秋田ならではの発酵食品を試食しながら、とっておきの腸活フードを土産に選びたい。





1 角館樺細工伝承館

ヤマザクラの樹皮を生かした伝統工芸「樺細工」を見て・知って・体感できるスポット。館内では職人による製作実演が行われ、熟練の技を間近で見学できる。角館の歴史や文化を深く学べる展示室のほか、物産館や喫茶室も併設。

DATA 時間：9:00～17:00（12月～3月は16:30まで）
※最終入場は閉館30分前まで／休：年末年始／電話：0187-54-1700（製作実演の実施日時是要確認）



2 角館歴史村 青柳家

角館を代表する武家屋敷の一つ。上級武士の格式を感じさせる重厚な薬医門や、かやぶき屋根の母屋が目を引く。約3,000坪の敷地には、よりのやかぶと、武家道具を展示する6つの資料館があり、見どころは盛りだくさん。青柳家をはじめとする武家屋敷が並ぶ通りは「日本さくら名所100選」にも選ばれており、春には各戸のシダレザクラが訪れる人を迎える。

DATA 時間：9:00～17:00（12月～3月は16:30まで）／休：無休／電話：0187-54-3257



武家屋敷通り付近には、秋田名物「稲庭うどん」を味わえる店が点在する。観光の合間に味わいたい。

3 桜木内川堤 ソメイヨシノ

角館の中心を流れる桜木内川左岸の桜並木。約400本のソメイヨシノの大木が伸び伸びと枝を伸ばし、見事な景観をつくり出す。一帯は国指定名勝で「日本さくら名所100選」にも選ばれたお花見スポット。春には約2kmに及ぶ桜のトンネルが花見客を迎える。

DATA 時間：見学自由／電話：0187-43-3352（仙北市観光課）

毎年4月中旬から開催される「角館の桜まつり」ではライトアップされた夜桜も楽しめる。



4 角館外町史料館 たてつ

民芸品や特産品が並ぶ土産物店「角館桜皮細工センター」併設の史料館。由緒ある商家の蔵を活用し、格式ある生活用品、趣味で収集された美術品の数々を展示する。買い物の合間に観覧できる施設として開放されており、かつて商人町として栄えた「外町」の歴史と文化を今に伝える。

DATA 時間：10:00～17:00／休：無休／電話：0187-53-2639



5 安藤醸造 本店

創業170年の歴史を誇る老舗醸造元。みそやしょうゆをはじめ、いぶりがっこなどの伝統的な漬物、秋田発祥の万能調味料「寒こうじ」などを製造・販売している。店内では人気商品の試飲・試食のほか、しょうゆ4種の味比べなどの醸造元ならではの体験ができる。

DATA 時間：8:30～17:00／休：無休／電話：0187-53-2008



本店を象徴するレトロなれんが造りの蔵座敷は明治期に建てられたもので、内部の見学も可能。



令和8年度予算のお知らせ

当組合の令和8年度予算が、去る2月12日に開催されました組合会において、可決承認されましたので、お知らせいたします。

収入につきましては、平均の標準報酬月額がやや上昇しているものの、被保険者数は減少しており、保険料収入が減収の見込みで、令和7年度決算において見込まれる剰余金の繰り越しにより対処することとしました。

一方、支出につきましては、組合員の高齢化、高額医薬品の保険適用などにより、1人当たりの医療費や傷病手当金などの現金給付が増加傾向にあり、また、令和8年度は診療報酬が増額改定されるため、保険給付費は被保険者数の減少にもかかわらず、令和7年度より支出増を見込んでおります。

また、高齢者にかかる医療費につきましても増加していることから、高齢者医療制度への拠出金も昨年度より支出増を見込みました。

介護保険の予算につきましては、被保険者数の減少により、保険料収入が減収の見込みで、令和7年度決算において見込まれる剰余金の繰り越しと準備金の取り崩しにより対処することとしました。

さらに、本年度から始まる、子ども・子育て支援金制度につきましても、国から示された一律の支援金率1000分の2.3に基づいて、予算編成をしました。

保険給付の増加や高齢者医療制度への負担増などが健康保険組合の運営に大きな影響を与えており、当組合も財政面での厳しさが継続しておりますが、今後も保健事業の充実など疾病予防・重症化予防を推進し、支出の削減に取り組んでまいります。組合員の皆様におかれましても、自らの心身の健康管理、健康寿命の延伸、重症化予防などに積極的に取り組んでいただくとともに医療の適正受診、ジェネリック医薬品の活用などにご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



令和8年度 収支予算概要

一 般 勘 定			
収 入		支 出	
科 目	予算額(千円)	科 目	予算額(千円)
保 険 料	4,876,476	事 務 所 費	126,956
国 庫 負 担 金	3,085	保 険 給 付 費	2,951,934
調 整 保 険 料	58,367	納 付 金	1,531,237
繰 越 金	200,200	(内訳)	
繰 入 金	13,000	前 期 高 齢 者 納 付 金	458,005
国 庫 補 助 金	920	後 期 高 齢 者 支 援 金	1,073,229
出 産 育 児 交 付 金	3,254	病 床 転 換 支 援 金	1
財 政 調 整 事 業 交 付 金	42,001	日 雇 抛 出 金	1
雑 収 入	15,571	流 行 初 期 医 療 確 保 抛 出 金	1
		保 健 事 業 費	198,651
		財 政 調 整 事 業 抛 出 金	58,367
		積 立 金	1,000
		雑 支 出 ・ そ の 他	4,768
		予 備 費	334,761
		子 ども 勘 定 繰 入	5,200
合 計	5,212,874	合 計	5,212,874

介 護 勘 定	
収 入	
科 目	予算額(千円)
介 護 保 険 収 入	504,810
繰 越 金	25,000
繰 入 金	40,000
雑 収 入	1,323
合 計	571,133
支 出	
科 目	予算額(千円)
介 護 納 付 金	548,494
還 付 金	50
雑 支 出 費	1
予 備 費	22,588
合 計	571,133

子 ども 勘 定	
収 入	
科 目	予算額(千円)
子 ども ・ 子 育 て 支 援 金 収 入	108,094
雑 収 入	1
一 般 勘 定 受 入	5,200
合 計	113,295
支 出	
科 目	予算額(千円)
子 ども ・ 子 育 て 支 援 納 付 金	94,189
還 付 金	10
雑 支 出 費	1
予 備 費	19,095
合 計	113,295

令和 8 年度 保険料率

●健康保険料率

事業主負担	被保険者負担	合 計
53.5/1000	51.5/1000	105/1000

●介護保険料率

事業主負担	被保険者負担	合 計
7.5/1000	7.5/1000	15/1000

●子ども・子育て支援金率

事業主負担	被保険者負担	合 計
1.15/1000	1.15/1000	2.3/1000

令和8年度変更点

- ・「人間ドック健診」の対象年齢は40歳から30歳へ引き下げました。
- ・「骨粗しょう症検査」の費用の一部を補助します。
- ・契約健診機関に「オリエンタル労働衛生協会東京支部」を追加しました。
- ・「ファミリー健康相談」は利用者僅少により契約を終了いたしました。
- ・「ナガシマリゾート」の利用者負担額を引き下げました。
- ・新たに「観光農園 南楽園」(大阪府堺市)と契約しました。
- ・「海遊館」は利用補助の取り扱いを打ち切りすることに伴い、契約が終了となりました。

種 別	対象年齢	契約料金	組合員料金
●人間ドック健診	30歳以上	36,800円	11,000円
●生活習慣病健診 A	30歳以上	25,600円	5,060円
●生活習慣病健診 B	16歳以上 29歳まで	14,900円	3,564円
●健康管理審査・新規健康診査	16歳以上	8,800円	2,035円
●乳がん検診	16歳以上	5,900円	2,035円
●子宮がん検診	16歳以上	4,400円	2,035円
●骨粗しょう症検査	40歳以上	約3,000円	契約料金の3割
●巡回レディース健診	40歳以上被扶養者	13,200円	2,310円
●ファミリー歯科健診	全組合員	5,500円	無料
●インフルエンザ予防接種	全組合員	3,800円	1,518円
●ピロリ菌検査	30歳以上	3,500円	1,000円
●かぜ・むし歯予防対策	4歳以上 12歳まで		無料
●特定健康診査	40歳以上	6,300円	無料

※受診・申込方法などは、当組合ホームページをご覧ください。

特定保健指導を受けましょう！



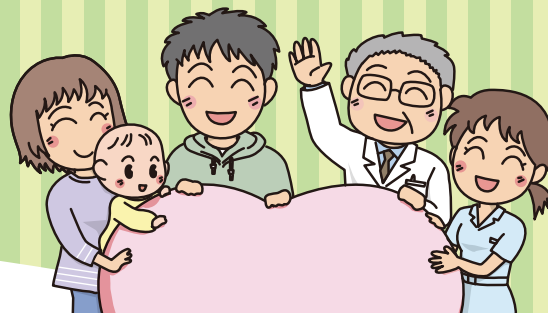
特定保健指導は契約健診機関および外部委託機関

『(株)ベネフィット・ワン』『(株)医療情報システム』で実施しています。

対象者の方へお電話をする場合があります。健康に向けた目標と行動計画をサポートしますので、ぜひ受けましょう！！

費用は**無料**です

ガイド



保健指導宣伝事業

- 広報誌(健保だより)の発行(年2回)
- 医療費通知
- 担当者事務説明会
- ジェネリック医薬品差額通知及び切替案内
- ホームページ
- 前期高齢者医療費対策
- 健康者表彰
- 自分で選ぶ「子育てBOOK」
- 重症化予防対策



疾病予防事業

- 契約健診機関での健診及び出張健診の実施
- 健診(検査)補助金
- 特定保健指導
- ファミリー歯科健診
- インフルエンザ予防接種(10月頃実施)
- ピロリ菌検査(11月頃実施)
- 常備薬の斡旋
- 家族で取り組むかぜ・むし歯予防対策(12月頃実施)
感染予防、むし歯予防を目的として4歳から12歳の被扶養者を対象に実施します。



体育奨励事業

- 健康ウォーク(春・秋実施)
日常生活の中にウォーキングを取り入れ心身の健康づくりを行います。
- レジャー施設
ナガシマリゾート、横浜・八景島シーパラダイスなどがご利用いただけます。
詳しくは当組合ホームページをご覧ください。
- スポーツクラブルネサンス
詳しくは→P13
- 観光農園 南楽園
春には甘夏みかん・イチゴ・夏にはスモモ・秋にはぶどう・梨・みかんが食べ放題。
サツマイモ掘りなども楽しめる味覚狩り施設です。



契約保養施設事業

- 大江戸温泉物語
- 亀の井ホテル(旧かんぼの宿)
- 休暇村
- 近畿日本ツーリスト
- クラブツーリズム
宿泊補助が受けられますので、この機会にぜひご活用ください。
- 利用対象者と補助額
 - 被保険者ならびに中学生以上の被扶養者.....4,000円
 - 小学生以下の被扶養者.....3,000円
 - 各契約先それぞれ年度内(4/1~3/31) 1人1泊ずつ。



令和7年度

健康者表彰

「健康者表彰基準」に該当された71名の方々を表彰の対象とし、それぞれの記念品をお贈りいたしました。今後とも、健康に留意され、ますますご活躍されることをお祈りいたします。

5年表彰

11事業所 17名

- (株)大西 2名
- (株)赤ちゃん本舗 5名
- ヤマトインターナショナル(株) ... 1名
- イトキン(株) 1名
- 山喜(株) 1名
- 丸高衣料(株) 2名
- 山喜ソーイング(株) 1名
- (株)ブギーインターナショナル... 1名
- プレリーシミズ(株) 1名
- コーマ(株) 1名
- フェアトーン(株) 1名

3年表彰

22事業所 54名

- (株)大西 2名
- (株)赤ちゃん本舗 10名
- ヤマトインターナショナル(株) ... 8名
- イトキン(株) 3名
- ニシオ(株) 1名
- 山喜(株) 2名
- 丸高衣料(株) 3名
- 井藤繊維(株) 1名
- (株)シドー 1名
- 丸中(株) 1名
- 山喜ソーイング(株) 6名
- (株)グレイス 2名
- 三和(株) 1名
- (株)エスエスケイ 4名
- (一財)カケンテストセンター
大阪事業所 ... 1名
- (株)ドウ・ワン・ソーイング 1名
- フェアトーン(株) 1名
- (株)パルファン 2名
- (株)ウェルファン 1名
- 村上敷物(株) 1名
- (株)L.W.C. 1名
- モリトアパレル(株) 1名

順不同

合計 25事業所 71名

公 告

組合の現況

令和8年2月末現在

●事業所数	●平均標準報酬月額	●被保険者数	●被扶養者数
214事業所	男 / 428,635円 女 / 250,372円 平均 317,095円	男 / 4,002名 女 / 6,690名 合計 10,692名	男 / 1,614名 女 / 2,992名 合計 4,606名

事業所の異動

●加入事業所

山喜アソシエ(株) 大阪市中央区 令和7年12月11日付

●削除事業所

(株)インテリアひらく 大阪府堺市 令和8年1月21日付

令和8年4月1日

標準報酬月額について

当組合の令和7年9月30日における全被保険者の同月の標準報酬額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額は右記のとおりであるので告示します。

標準報酬月額	標準報酬日額
320,000円	10,670円

ルネサンスなら 続く。

だから、
仕事も
うまくいく。



法人会員なら
お得に通える！
ジム・スタジオ・サウナ
温浴施設を全国使えて
この価格！

＼4か月ずーっとおトク！／

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！

春の入会応援キャンペーン！ 4/1(水)～5/31(日)

月会費1ヵ月分
事務手数料

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



※上記入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限り（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「週割り」し、次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。※会員プランは、月ごとに変更可（変更手数料なし）※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あります。

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（休館時間・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。

暑い時期

食中毒を予防しよう!

夏場は気温や湿度が高く、細菌の増殖による食中毒が多くなります。
正しい知識で対応し、発症と重症化を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

細菌を
付けない

手洗い 

細菌を
増やさない

低温保存 

細菌を
やっつける

加熱 

夏の食中毒予防のポイント

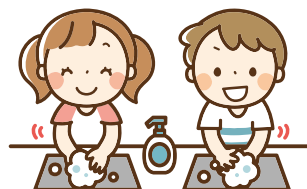
買い物をするときは…

- 生鮮食品を買うときは必ず消費期限を確認する
- 冷凍や冷蔵が必要な物は最後に買う
- 買った物はすぐに冷凍庫・冷蔵庫などに入れる
- 消費期限内で早めに食べるようにする



調理をするときは…

- 調理前や食材を扱った後は手を洗う
- 中心部まで十分に加熱する（75℃で1分以上）
- 冷凍されている物の解凍は電子レンジで
- 調理器具から細菌が付かないようによく洗浄する



保存をするときは…

- 他の食品に肉汁などが掛かるのを防ぐ
- すぐ冷えるように小さな容器で保存
- 臭いや色などに異常があったら迷わず処分
- 冷蔵庫には詰め込み過ぎない



食中毒が疑われるときは医療機関へ

食中毒の疑われる症状が強く表れたときは、自己判断せずなるべく早めに医療機関を受診してください。
特に高齢者や乳幼児、持病のある方は重症になりやすいため、注意が必要です。

食中毒の疑いがある症状

腹痛 下痢 おうと 嘔吐
発熱 血便

症状が出たらどうすればいい？

- 水分を取って脱水症状を防ぐ
- 市販薬の下痢止めは症状が悪化する恐れがあるため服用しない
- なるべく早く医療機関を受診

こんなときはためらわずに救急車を!

- 嘔吐で水分が取れない
- 下痢や腹痛が悪化する
- 血便が出る
- 息苦しくなる
- 意識がもうろうとする
- 高熱が続く

令和7年秋の健康ウォーク感想

令和7年10月1日～11月30日 参加者：1,122名 50万歩達成：1,085名
 令和7年は春に続き秋も順調に参加者数が伸びました。多数のご参加ありがとうございました。
 今回もたくさんの参加者の皆さんが感想を寄せてくださいました。
 ここに紹介させていただきます。(今回もごくごく一部です。)

店で作業する時は自然に歩数が増えるので、それ以外の時に『歩く意識』をしました。
 同僚の○▽さんが(ウォーキング)をされているのを聞いて自分も始めました。
 始めるきっかけが一番。ありがとうございました!
 (50代、男性)

<よき仲間をもちましたね> その同僚の方は⇒

アプリを活用しながら日々の歩数をカウント。
 10月上旬は天候が思わしくなく、ジムのマシンも活用しながら歩数を維持しましたが、天候が穏やかに晴れ続き近頃は週末に自宅周辺の歩道を、紅葉の移り変わりなどを見ながら
楽しくゆっくりウォーキングしています。
 (50代、男性)

<こちらが同僚の○▽さんでした>

「春」を超える歩数ではありませんでしたが、適度な運動と、風邪予防にもなったのかなと思います。
 (歩くことで気分がリセットされ気持ちが良い。)
 一日8,000歩以上と心がけていました。(歩ける時に、歩けない日のために歩数を稼ぎました。)生活習慣病の予防にもなりますので、続けていけたら。
 (50代、男性)

<生活習慣病対策にレッツウォーク!>

元々歩く習慣がなかったので「春」は惜しくも50万歩に届かず。そこで今回は社内の参加者全員が鼓舞し合い、田頃から歩くように心がけました。内側重心で歩く癖があるので、外側で身体を支えることを意識しました。足裏全体の筋肉を使っている感覚と身体の歪みが軽減される感覚がありました。何よりも社内参加者全員で目標を達成できてうれしいです。
 (20代、女性)

<若手も頑張ってます!>

今回は健康ウォーク参加の皆さんに 健康ウォークの「感想」だけではなく健康ウォークを終えて、その効果についてお尋ねしてみました。(1,011名の方にご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。)

☆アンケートでお尋ねした質問事項といただいた回答の集計

◎健康ウォークを終えて

①体重の増減はありましたか?

・体重が減った方 57名 ・体重が増えた方 9名

②お腹まわりの増減はありましたか?

・お腹まわりが減った方 47名 ・お腹まわりが増えた方 7名

③食欲についてはいかがでしょうか?

・食欲が増した 170名 ・食欲は減った 23名

④体調の変化などありましたか?

・変化があった 90名

⑤体調の変化があったと回答された方へ具体的にはどんな変化が

2番目に多かったのが「身体が軽くなった・体調が良くなった」でした。以下「便通がよくなった」「血圧が下がった」と続きます。そして最も多かったのが「寝つき・目覚めが良くなった」でした。歩くことで身体が軽くなって、便通が良くなって、血圧も下がって、よく眠れるかも!

⑥今回はどのようにして達成されましたか?

最寄り駅で調整した 246名 エレベータから階段へ 406名 遊歩道を歩いた 135名
 レジャー(ゴルフ等)で歩いた 131名 その他 339名

その他には・・・

「犬の散歩」「自転車を使わず歩く」「ジムに通っている」等々たくさんありましたが、最も多かったのは「仕事で」でした。店舗内巡回や、商品の出し入れ、店舗と倉庫の往復外回りの営業で等々「仕事で」とされた方は「その他」と回答された方全体の26.5%にもなります。お仕事お疲れさまです!

⑦健康ウォーク実施期間以外にも同じように歩こうと思いますか?

・歩いている 515名 ・歩こうと思う 482名

2ヶ月では大きな変化は得られなかったのでしょうか

だから

皆さん 続けて歩きましょう!!

今日も

笑顔で

Special Interview

【歌手】

さくらまやさん

楽しみの時間を大切に。

忙しくても

Be Positive!!

さくら まや / 1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビやイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動が続いている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように「メリハリ」を意識しています。食べたい時はしっかり食べて、普段は粗食を心掛ける。コンサートで外に出ている時はどうしても外食続きになるので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようにしています。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になっていると思います。2頭以上連れて歩くことはないのですが、往復で結構歩いていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなってくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしています。大学院に通っているのですが、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休息して、またレポートに戻る……と切り替えています。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くことも。悩み事があっても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。