

健保だより

2026

秋号



香川県 小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ / 提供:アmana

ご家族の皆さままでお読みください

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>

理事長就任の挨拶

理事長 堀田 泰弘

秋空が澄みわたり、過ごしやすい季節となりました。組合員の皆さまには、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたびの役員改選におきまして、引き続き理事長を務めることとなりましたので、ご挨拶申し上げます。

日本経済は、緩やかな回復基調にある一方、物価上昇やエネルギー価格の高止まり、人手不足などにより、企業経営や家計を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いております。また、世界情勢の変化や金融市場の変動により先行きは不透明な状況にあります。

健康保険組合を取り巻く環境においても、少子高齢化の進展や被保険者数の減少に加え、高齢者医療制度に係る拠出金の高止まり、医療の高度化や高額医薬品の普及などにより、医療費は増加傾向にあり、財政運営は引き続き厳しい状況にあります。

このような状況のもと、組合員の皆さまの健康維持・増進を最優先に、各種健診や保健指導の充実、生活習慣病の重症化予防、ジェネリック医薬品の利用促進、適正受診の啓発など、保健事業の一層の推進に取り組んでまいります。

また、限られた財源を有効に活用し、健全で安定した組合運営に努めるとともに、将来にわたり安心してご利用いただける健康保険組合の実現を目指してまいります。

事業主ならびに組合員の皆さまには、今後とも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げ、理事長就任のご挨拶といたします。



組合会議員が改選されました

去る8月9日をもって、第25期組合会議員の任期が満了となり、改選の結果、次の方々が第26期組合会議員にそれぞれ就任されました。



任期 令和8年8月10日～令和11年8月9日

(敬称略・五十音順)

理 監					監 事					常務理事				
事 長					事									
南野	三浦	堀田	船山	原田	林田	西林	西尾	中村	中田	中島	玉井	武田	高水	平香
久次	川島	加藤	岡崎	大西	大西	内山	上野	市野	味志					
米孝	祐二	隆正	正己	剛寛	祥子	實修	謙司							
宏樹	泰弘	文一	利弘	誠司	克哉	武志	房雄	一裕	宏介	徳康	行央	秀慈	有子	智宏

収支差引額および決算残金処分内訳

一般勘定

○収入決算額	5,094,237 千円
○支出決算額	4,642,380 千円
○差引残高	451,857 千円

介護勘定

○収入決算額	587,154 千円
○支出決算額	555,927 千円
○差引残高	31,227 千円

決算残金処分内訳

○別途積立金	251,698 千円
○繰越金	200,083 千円
○財政調整事業繰越金	76 千円

決算残金処分内訳

○準備金	6,227 千円
○繰越金	25,000 千円

令和7年度 決算のお知らせ

去る7月14日に開催されました組合会におきまして、当組合の「令和7年度決算並びに決算残金処分案」が承認されましたので、お知らせいたします。

当組合の決算の概要は別表のとおりですが、厳正に予算を執行する中で、収入においては、保険料収入が保険料率の引き上げ並びに報酬月額及び賞与額の増加により、前年度より234,138千円の増収となりました。

一方支出では、組合員数の減少にもかかわらず医療費等の保険給付費は、2,792,444千円で前年度より55,089千円の支出増となり、一方高齢者医療制度への納付金は、2年前の清算分の影響もあり前年度より322,596千円の支出減となりました。

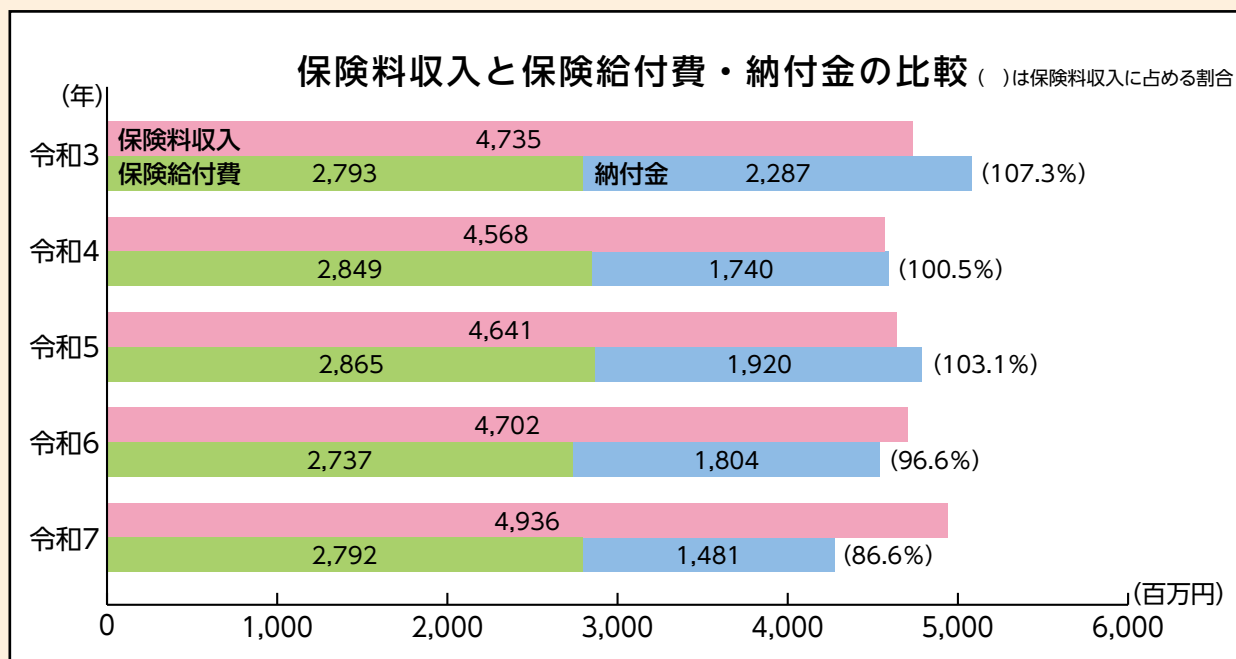
収支といたしまして、451,857千円の剰余となりました。

次に、介護保険ですが、差し引き31,227千円の剰余となり、前年度からの繰越金50,000千円と準備金繰入30,000千円を除いた単年度収支では、48,773千円の持ち出しとなりました。

組合を取り巻く環境は、依然として大変厳しい状況ではございますが、組合員の皆さまのご協力を仰ぎ、組合財政の安定化に向け、役職員一同なお一層の努力をしておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

令和7年度 収入支出決算概要表

健康保険勘定				介護保険勘定	
収 入 (千円)		支 出 (千円)		収 入 (千円)	
保 険 料	4,936,227	事 務 所 費	117,293	介 護 保 険 収 入	506,668
基 本 保 険 料	3,429,848	保 険 給 付 費	2,792,444	繰 越 金	50,000
特 定 保 険 料	1,506,379	法 定 給 付 費	2,784,116	繰 入 金	30,000
国 庫 負 担 金 収 入	2,109	付 加 給 付 費	8,328	雑 収 入	486
調 整 保 険 料 収 入	55,690	納 付 金	1,481,513		
繰 入 金	5,000	前 期 高 齢 者 納 付 金	393,669	合 計	587,154
国 庫 補 助 金 収 入	14,109	後 期 高 齢 者 支 援 金	1,087,843		
財 政 調 整 事 業 交 付 金	66,747	そ の 他	1	支 出 (千円)	
雑 収 入 ・ そ の 他	14,355	保 健 事 業 費	191,049	介 護 納 付 金	555,852
		還 付 金	347	還 付 金	75
		財 政 調 整 事 業 拠 出 金	55,747	雑 支 出	0
		積 立 金	0	合 計	555,927
		連 合 会 費 ・ そ の 他	3,987		
合 計	5,094,237	合 計	4,642,380		



公 告

組合の現況

令和8年8月末現在

●事業所数

209事業所

●平均標準報酬月額

男性 / 432,484円
女性 / 253,036円
平 均 319,841円

●被保険者数

男性 / 3,951名
女性 / 6,662名
合 計 10,613名

●被扶養者数

男性 / 1,564名
女性 / 2,893名
合 計 4,457名

事業所の異動

●加入事業所

(株)エスエスケイホールディングス 大阪市中央区 令和8年7月21日
DENBAスタイル(株) 大阪市中央区 令和8年8月8日

●削除事業所

(株)オリエント服装 大阪市城東区 令和8年3月20日

(株)アサヒファイブ 大阪市中央区 令和8年4月1日
(株)久保庄 大阪府吹田市 令和8年6月1日
ヒョータンクロージング(株) 神戸市灘区 令和8年8月1日
(株)モンパリス 大阪市中央区 令和8年8月11日

算定基礎届の事務処理が完了しました

今年も事業主・事務担当者の皆さまのご協力によりまして「算定基礎届」の事務処理が無事完了いたしました。

ご協力に対しまして、厚くお礼申し上げます。

なお、これにより、皆さまにご負担いただく保険料や傷病手当金等の保険給付の基礎となる標準報酬が決定され、原則として本年9月1日から翌年8月31日まで適用されることになります。

被扶養者の現況確認にご協力いただき、ありがとうございました。

令和7年度に実施した「被扶養者現況確認」につきまして、被扶養者資格の再確認により下記のとおりとなりました。

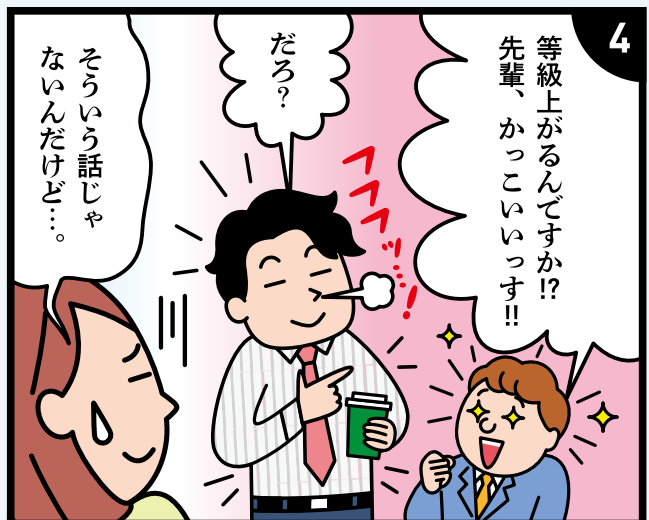
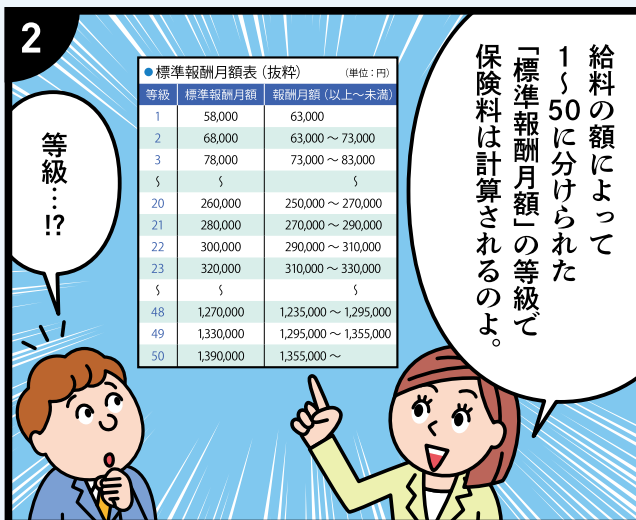
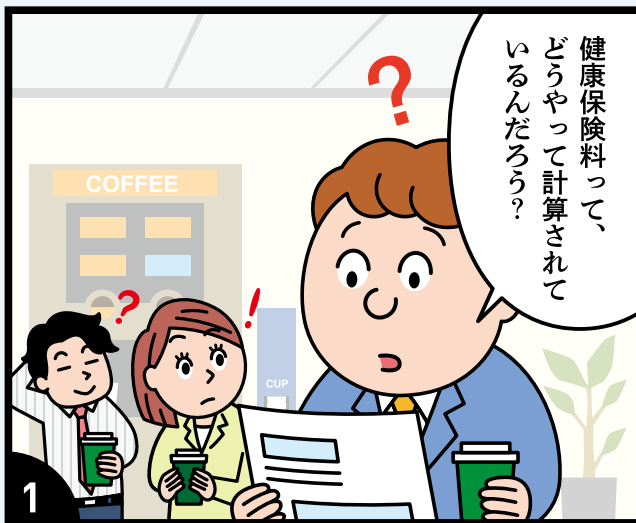
被扶養者削除に伴う財政効果(令和7年度現況確認結果)

削除人数 44人
医療費削減額 約600万円

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。

引き続き組合員様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をお願いいたします。

毎月の保険料の計算に使われる「標準報酬月額」は、年に1回必ず見直され、その結果によっては保険料が変わることもあります。自分が負担する保険料がどのように決まるのか、見ていきましょう。



毎月の保険料を決める

「標準報酬月額」とは？

保険料は、毎月の給与（報酬）の支給額に応じて決められています。ただし、支給額は一人一人異なり、また残業代などで月ごとに変動するため、給与をそのままベースにすると、保険料の計算が煩雑になってしまいます。そこで、給与の支給額を1～50の等級に区分した「標準報酬月額」に当てはめて、保険料を計算する仕組みになっています。

なお、標準報酬月額は保険料の計算だけでなく、傷病手当金や出産手当金を算出する際の基礎としても用いられます。

年に1回、必ず見直される

「定時決定」（算定基礎届）

標準報酬月額は毎年4・5・6月の給与の支給額の平均を基に計算され、見直されます。これを「定時決定」といいます。新しい標準報酬月額はその年の9月から翌年8月までの1年間適用され、この間の保険料計算に使われます。

標準報酬月額は給与を基に算出されるため、給与が上がって標準報酬月額の等級が上がった場合には、それに伴って毎月の保険料も上がります。反対に、給与が下がって標準報酬月額の等級が下がった場合には、保険料も下がります。

給与が大幅に変わった場合

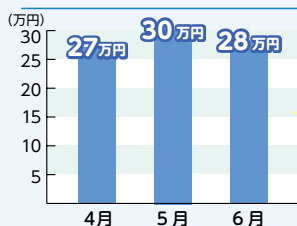
「随時改定」（月額変更届）

昇給や降給などで給与が大きく増減した場合は、定時決定のタイミングを待たずに標準報酬月額が見直されることがあります。これを「随時改定」といいます。

具体的には、変動後3ヵ月間の給与の平均月額が変動前と比べて2等級以上の差が生じた場合に、昇給（降給）した月から4ヵ月目より新しい標準報酬月額が適用されます。

標準報酬月額の定時決定の仕組み

● 4・5・6月の給与



4・5・6月の給与平均
28.3333...万円

● 標準報酬月額表（抜粋）

（単位：円）

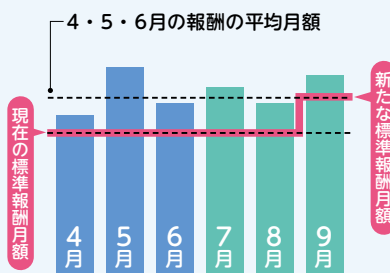
等級	標準報酬月額	報酬月額（以上～未満）
1	58,000	～ 63,000
2	68,000	63,000 ～ 73,000
3	78,000	73,000 ～ 83,000
⋮	⋮	⋮
20	260,000	250,000 ～ 270,000
21	280,000	270,000 ～ 290,000
22	300,000	290,000 ～ 310,000
23	320,000	310,000 ～ 330,000
⋮	⋮	⋮
48	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000
49	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ～

4・5・6月の
給与の平均額が
該当する等級

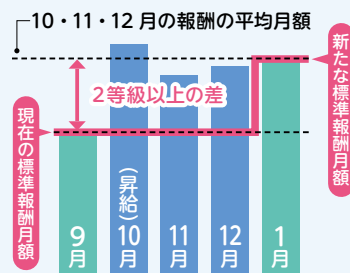
標準報酬月額
28万円
21 等級

$$\text{標準報酬月額 } 28\text{万円} \times \text{加入している保険者が定める保険料率} = \text{月々の健康保険料額}$$

● 定時決定の仕方



● 随時改定の仕方



どんな給与の変動が

随時改定の対象になる？

随時改定の対象となるのは、毎月決まって継続的に支給される給与の変動のみです。

給与が増えていないのに保険料が上がった場合は、転居や結婚などで通勤手当や家族手当などの固定的賃金が上がり、随時改定の対象となったことが理由として考えられます。

随時改定の対象になる給与・ならない給与

○ 対象になる給与

固定的賃金

毎月一定額が継続して支給される給与

- ・基本給
- ・通勤手当
- ・家族手当
- ・住宅手当
- など

✕ 対象にならない給与

変動的な報酬

勤務時間や成績によって変動する給与

- ・残業代
- ・インセンティブ（歩合給）
- など



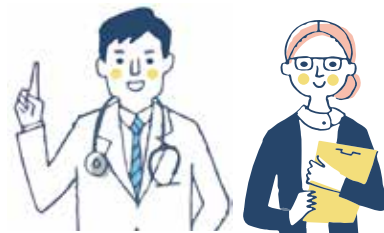


医療費が**高額**になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し **3つのポイント**

①

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられます

②

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

③

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」が
新設されます

1

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

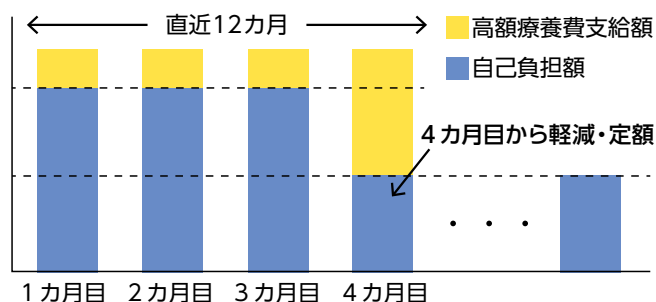
高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口での提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、

通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

表●高額療養費の多数回該当の仕組み



2

令和8年8月より高額療養費制度の見直しが実施

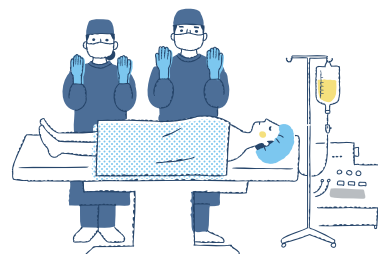
高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、令和8年8月から制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられます。例えば、標準報酬月額28～50万円の場合は、変更前から5,700円限度額が引き上げられます。なお、多数回該当は据え置きとなり今回の変更はありません。

また、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担

額の合計に上限を設ける年間上限額が導入されます。がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている方の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。

令和9年8月からは所得区分の細分化が実施される予定です。



●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等

適用区分		所得区分	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) 〈多数回該当〉	入院+外来 【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	標準報酬月額83万円以上	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% 〈140,100円〉	168万円	—
区分イ	現役並みⅡ	標準報酬月額53～79万円	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% 〈93,000円〉	111万円	—
区分ウ	現役並みⅠ	標準報酬月額28～50万円	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% 〈44,400円〉	53万円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	標準報酬月額26万円以下	61,500円 〈44,400円〉	53万円	月額上限22,000円 (年間上限21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税【70歳未満】	36,900円 〈24,600円〉	29万円	—
—	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税【70歳以上】	25,700円 〈24,600円〉	29万円	月額上限11,000円 (年間上限9.6万円)
—	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	18万円	月額上限8,000円

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月(1日～末日)に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに



高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族(被保険者・被扶養者)であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。



日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!



セルフメディケーションとは 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか？

Aさん



医療機関で診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品**を購入する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のある物を食べ、休養を十分とる**

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品（OTC医薬品）を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

スイッチOTC医薬品で自己負担を削減

医師から処方される医療用医薬品から、副作用が少なく安全性の高い物をOTC医薬品に転用（スイッチ）したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を2週間入手する場合
(フェキソフェナジン60mg 14日分)

保険診療 (3割分)

スイッチOTC医薬品

自己負担
1,830円～
2,142円

薬剤費
診療費

自己負担
565円～
2,075円

市販薬
購入費

上手に
利用すると、
安くなる
場合が
あります。

※厚生労働省「第1回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の2～3割になるため、医療機関を受診する方が安価だと感じるかもしれませんが、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。**一方、スイッチOTC医薬品は医師の処方が必要なく、薬代のみの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる場合があります。**

ポリファーマシーに注意!

ポリファーマシーとは 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに
ポリファーマシーが
起こるのか

		医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例1	飲み合わせの悪い薬が処方されるとき	内科 泌尿器科	○○薬 △△薬	⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき	内科 医院 病院	□□薬 ■ ■ 薬 □ ■ 薬	⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例3	持病へ影響のある薬が処方されるとき	内科 婦人科	☆☆薬 ★★薬	⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

マイナ保険証を利用しよう

マイナ保険証を利用すると過去の処方薬情報などを見られるようになるため、リスクを減らすことができます。そのほか、気になる症状があったり薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

セルフメディケーションを効果的に行うための

3

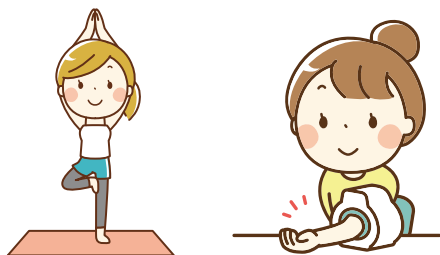
つのポイント

POINT

1

健康的な体をつくり、継続的に体調を管理する

まず大切なのは、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など、病気になりにくい体をつくることです。また、自分で定期的に体調を管理（体重・体脂肪・血圧などの測定）し、年に1回は健診を受け、健康状態を確認しておきましょう。



POINT

2

健診結果やお薬手帳を活用する

健診結果やお薬手帳などを確認し、医師や薬剤師・薬局に相談する際に活用しましょう。特に、薬の重複や飲み合わせによる副作用を防ぐためにも、お薬手帳を1冊にまとめて記録しておくことが大切です。

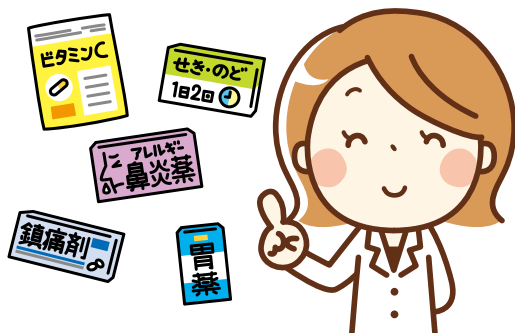


POINT

3

OTC医薬品（市販薬）を上手に利用する

OTC医薬品は処方箋がなくても購入でき、医療機関などでの待ち時間の節約や、医療費の軽減にもなります。OTC医薬品を活用する際は、用法・用量を守り、正しく利用しましょう。



気になることは専門家に相談！

薬を使用して気になる症状がある、効果が見られないなどの場合は自己判断せずに、医師や薬局・ドラッグストアの薬剤師などの専門家に相談しましょう。その際にかかりつけの医師や薬剤師・薬局を決めておくと、自分の体にあったアドバイスが受けられます。



令和9年3月から

OTC類似薬の保険給付の見直しが行われる予定です

令和9年3月から、「OTC類似薬」に対して特別料金がかかる仕組みが導入される予定です。

OTC類似薬とは、医師の処方箋が必要な医療用医薬品の中で、OTC医薬品と成分、飲み方、1日の最大用量が同じ医薬品のことです。対象となるOTC類似薬を使用する場合に、医療費の自己負担に加えて「薬剤費の4分の1相当の額」の特別料金がかかります。

対象となる OTC 類似薬の範囲と特別料金の額

●成分数 77 ●品目数 約 1,100

●主な対応症状

風邪症状、鼻炎、腰痛・肩凝り、胃痛・胸焼けなど

●特別料金

対象薬剤の薬剤費の 4 分の 1 相当の額





くらしに プラス+

こころとからだ整う
住まいのアイデア

今回のテーマ

ラグマットの活用で足元を心地よく

家の中で過ごすとき、足元の快適さはかなり重要です。今回は「見た目」と「快適性」を手軽かつ効果的に整えられる「ラグマット」に注目しました。

今回の先生 武尾香菜さん

Re:CENOインテリア 編集部

「ふつうのお家を、美しく。」をコンセプトに、家具・インテリアを提案するRe:CENOインテリアに所属。自社メディア「Re:CENO Mag」やYouTube、インテリア講座、書籍づくりなどを通じて、心地よい空間づくりのヒントを発信している。



ラグマットの役割は大きく5つ

- 1 床からの冷え、硬さを和らげ足元を快適にする
- 2 滑り防止などの安心・安全
- 3 防音効果
- 4 装飾性
- 5 一続きの空間を視覚的に分けるゾーニング（下写真）

毛足の長いラグマットで
保温効果アップ！



選び方の基本ポイント

機能 床に座ったり寝転ぶことが多い「フロアライフ」派には、クッション性があり、床からの冷えが伝わりにくい厚みのあるラグマットがおすすめ。洗いやすさや防音性、床暖房・ホットカーペット対応など、使う状況に合わせた素材選びも重要です。

サイズ ソファの前に敷くラグマットは、ソファより一回り大きいサイズを選ぶのが正解。見た目にも安定感が生まれ、空間のバランスが良くなります（ソファ幅が180cmの場合、ラグマットは250cm程度）。

色 床色に近い明るめの色や落ち着いた柄を選べると部屋が広く見え、家具や小物が引き立ちます。

“衣替え”はメリットいっぱい！



春夏・秋冬と半年に1回ラグマットの衣替えをすることで洗濯の機会となり、清潔さを保てます。春夏は毛足が短い爽やかな素材、秋冬は毛足が長く暖かな素材と使い分けることでより快適な空間になり、季節の移り変わりも実感できます。

ラグマットの“滑り”を防ぐには…？



気になるラグマットの滑りには、ラグと床の間に敷くウレタン製などの「アンダーラグ」が便利。滑り防止や底付き感の軽減のほか、防音効果も高まります。

小さいマットでいろいろ試すのもお勧め！

個性的な色や柄を試したいときは、まず小さなサイズで挑戦するのもいいでしょう。空間の印象を変えるアクセントにもなります。



玄関や水回り

玄関や洗面所などに彩りを加えられ、ホコリを吸着する効果もあります。洗える素材を選べば衛生面も安心です。

アクセントとして



キャビネット前など小さなエリアでの個性的な色柄は、良いアクセントに。

Before



After



LDKなどの一部に敷く「ゾーニング」で、視覚的に「緩やかな境界線」をつくることができます。円形ラグマットにすると空間が柔らかくリラックスした印象に。



お手入れ方法

日常

普段は掃除機や粘着クリーナーでOK。臭いや汚れが気になる場合は、固く絞った布で拭いたり、重曹をまいて掃除機で吸う方法も有効です。自動掃除機を使う場合は、購入時に使用できる厚みかチェックしましょう（約2cm。機種によって異なる）。

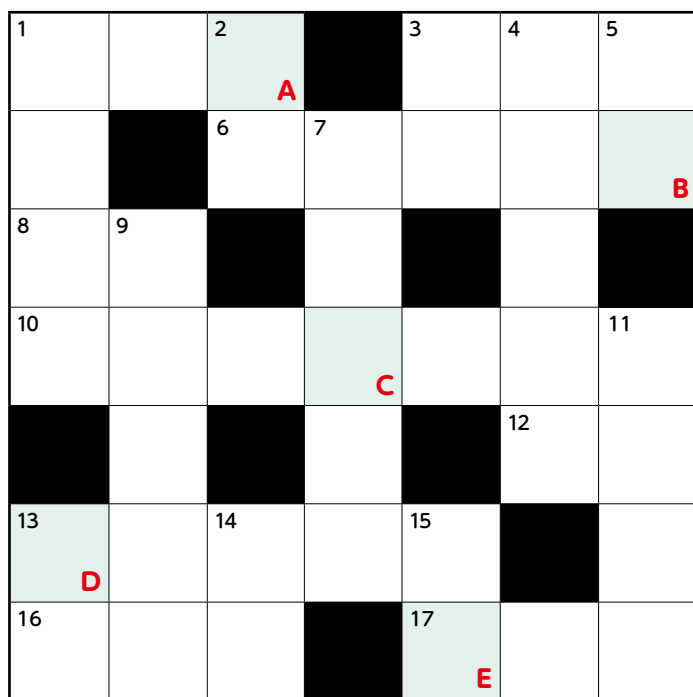
衣替え

「ウォッシュابل」と表示のあるラグマットは洗濯可能。裏張りが柔らかく折り畳める物は自宅やコインランドリーで洗えますが、裏張りが硬く折り畳めない物は専門のクリーニング店などに依頼を。

今回のおさらい

- ラグマットの役割を知って快適性を向上
- 半年に1回の衣替えがお勧め
- インテリアを楽しむアイテムとしても活用

A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



- 1 永久歯の前に生えていた歯
- 2 木の一番太い部分
- 3 ディナーを砕けた言い方でいうと〇〇飯
- 4 細い棒に丸いものを刺した和菓子
- 5 マテ、麦、プーアル、玄米
- 7 ファミリー内部の愛情
- 9 アメリカ産の小麦粉をこう呼ぶことも
- 11 暑がりの反対の人
- 13 〇〇が転んでもおかしい年頃
- 14 夏にミンミン鳴く
- 15 人形にしたり、新潟県では食べたりもする花

- 1 ビターな風味
- 3 ギャンブル、賭け事
- 6 SL = 蒸気 ○○○○○
- 8 ウグイスが似合う春の花
- 10 Cのようなマークを使って目のチェック
- 12 伸び縮みする素材、風船などの原材料
- 13 100 年は 1 世紀、50 年は？
- 16 飲食店が開店前にする食材の準備
- 17 処方箋を出してこれを受け取る

答

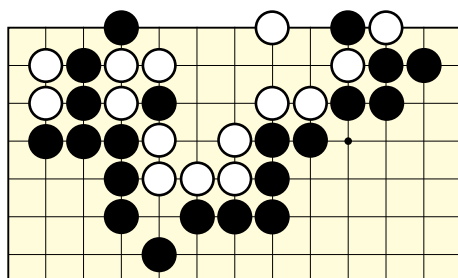
A

B

C

D

E



黒先でどうなりますか。
ヒント 安易に考えては生きられ
 ます。
 （10分で初段）

詰基



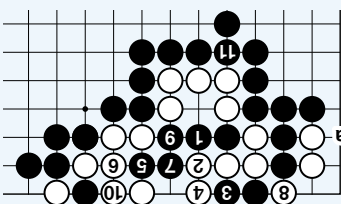
持駒＝飛、角、角、桂
ヒント うまい捨て駒。

(10分で2級)



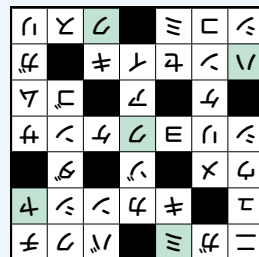
詰将棋

【詰り鉄】
三解▲ 1二飛△同香▲1一角△同玉▲2
正解▲2二玉▲1一角まで7手詰め。
《解説》初め▲2三飛は△1二玉とそれ手が続
きます。また▲3四桂も△3三玉から△3四
玉と跳出されるのを防ぐ手なくうまいいませ
ぬ。▲1二飛と捨てる手の発見がこの問題の意
図です。以下△同玉は△3四角から詰むので
1二同香ですが続く▲1一角捨てがうまい縦筋
手で△同玉の一手に▲2三桂打から再度▲1一
角と打って詰み上がりです。



【解答】黒先白死

《解説》まず黒1と白2を決めて黒3と打ちます。続いて白4のとき、黒5が好手。黒11まで白死です。白4で9は黒6で白死。黒5で7は白8、黒9、白5、黒11に白3の左と眼を持たれ、白から10とaが見合いて白生きです。初手で黒2や7はいずれも白1と打たれて白生き。



解答

せきが止まらないときの ホームケアと 受診の目安

子ども・子育て おうえん隊

監修 / 森戸やすみ

小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

せきが出たら、
まずこんなところを見ましょう

子どもの喉の粘膜は敏感で、ウイルスや細菌だけでなく、ほこりや室内の温度・湿度の変化など、ちょっとしたことでせきが出る場合があります。

せきが出たらまず、ゼーゼー・ヒューヒューといった普段と違う呼吸音がないか、苦しそうなしていないかを確認しましょう。併せて、せきが出やすい状況(季節・時間帯・食後かなど)を記録しておく、受診時に役立ちます。

こんなときは受診を

せきがあっても元気で、日常生活がいつも通り送れていれば、しばらく様子を見て構いません。ただし、せきが3日以上続く場合や、38℃以上の発熱を伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。発熱があると、体調が急に悪化することもあります。

また、熱がなくても、呼吸が苦しそう、顔色が悪い、ぐったりしている、せきで眠れないなどの様子が見られるときは、速やかに受診してください。

せきで考えられる主な病気

- 風邪症候群
- インフルエンザ
- マイコプラズマ肺炎
- 麻しん(はしか)
- 百日せき
- 気管支ぜんそく
- クループ症候群 など

ホームケアの基本

換気と湿度の管理

ほこりやハウスダストはせきを悪化させます。1時間に1回、5～10分程度の換気を心掛けましょう。部屋にぬれたタオルを干したり、加湿器を活用して、室内の湿度を50～60%に保つことも大切です。

苦しそうなときは 上体を起こす

上体を起こすと気道の通りが良くなり、呼吸が楽になります。縦に抱っこして背中を優しくトントンしてあげましょう。寝かせるときは背中にクッションや丸めたバスタオルを当て、上体を少し高くすると楽に眠れます。



水分は小まめに少しずつ

喉を湿らせると痰(たん)が出しやすくなります。一度にたくさん飲ませるとせきこむことがあるため、少量ずつ与えましょう。夜中にせきこんだときは、冷たい水を少量飲ませるとせきが落ち着くことがあります。



秋冬に増える 「マイコプラズマ肺炎」にご注意を

子どもに多い感染症で、発熱としつこいせきが長く続くのが特徴です。1年を通して見られますが、秋から冬にかけて増える傾向があります。激しいせきが長引くときは、早めに受診しましょう。特に、呼吸が苦しそう、息が速い、肩で息をする、食事や水分が取れないときは、時間を問わず医療機関に相談してください。

受診の目安

どのように対処したら
よいのか、迷ったら

子ども医療電話相談事業(＃8000)

電話の「＃8000」をプッシュすることで、休日・夜間の子どもの症状の対処や受診する医療機関などのアドバイスが受けられます。※受付時間などはお住まいの自治体へご確認ください。

救急車で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
● 小さな物を誤嚥(ごえん)した後に激しくせきこむ ● 食後にゼーゼーしてぐったり ● 唇が紫色 ● 意識がない、もうろうとしている、呼吸がづらく顔色が悪い	● ゼーゼー・ヒューヒューの呼吸音があって眠れない ● 鼻水が大量で苦しそう ● 一日中せきが続き、だんだん激しくなる ● 食後にせきが出始めた	● 38℃以上の発熱を伴う ● せき以外に鼻水・下痢・嘔吐(おうと)がある ● せきが3日以上続く ● 水分は取れるが食事が取れない	● せきはあるが元気で食欲がある ● 1～2日続いているが、熱がなく水分が取れる

感染/
拡大中

麻しん(はしか)から 自分と家族を守ろう

△ 麻しん(はしか)が急増しています

2026年に入ってから7月15日までに報告された麻しんの患者数は547件で、前年の累計患者数265件の2倍をすでに上回るペースで拡大しています*。麻しんはとても感染力が強く、マスクの着用や手洗いのみで感染を防ぐことは困難です。主な症状としては、高熱・発しん・せきなどがありますが、肺炎や中耳炎、まれに脳炎を併発する場合があります。

自分や家族を守るためにも、早めのワクチン接種を心掛けましょう。

*出典:国立健康危機管理研究機構「麻疹 発生動向調査 速報グラフ 2026年」

※麻しんの感染が疑われる場合は、事前に医療機関に電話で連絡してから受診してください。

待合室で他の患者さんに感染を広げないためにも、医療機関の指示に従って受診することが重要です。



詳しくはこちら



厚生労働省
「麻しん(はしか)」



MRワクチンの2回の接種が予防のカギ

麻しんには特効薬がないため、MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)を接種して予防することが一番の対策です。ワクチンを2回接種することで、約95%の方が麻しんと風しん*に対する免疫を付けることができますといわれています。一人一人のワクチン接種が感染の拡大を防ぎます。ご自身と大切な方を守るためにも、ぜひ2回の接種をご検討ください。

*風しんとは、発熱や発しん、リンパ節の腫れなどの症状が出る感染症です。

妊娠中の方がかかると、赤ちゃんに目や耳、心臓などの障害が出る恐れがあり、特に注意が必要です。

特にワクチン接種が必要なのはこんな方

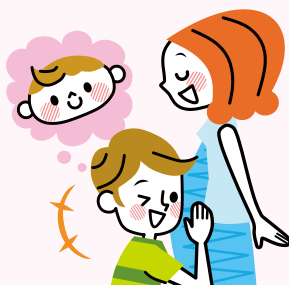
- ✓母子健康手帳などで2回の接種記録が確認できない方
- ✓現在、30～50歳代の方
- ✓妊娠を考えている方
- ✓妊娠中の方と同居している家族・パートナーの方
- ✓海外(特に流行国)への渡航予定がある方



妊娠中の方・妊娠を考えている方へ

妊娠中に麻しんに感染すると、流産や早産のリスクが高まる場合があります。妊娠中の方は、麻しんの流行時の外出をなるべく避け、人混みには近づかないようにしましょう。

妊娠中はMRワクチンの接種ができません。そのため、妊娠前の早めのワクチン接種が必要です。妊娠を考えている方は、あらかじめ1ヵ月間程度避妊した後接種すること、ワクチン接種後2ヵ月程度は妊娠を避けるなどを心掛けましょう。



麻しん(はしか)Q&A

Q 以前、麻しんにかかったことがあります。それでもMRワクチンの接種は必要ですか？

A 麻しんに一度かかると免疫は一生続くといわれているため、基本的にワクチン接種は不要です。ただし、かかった記憶があいまいな場合や、医療機関での診断が確認できない場合は、ワクチン接種を受けておくと安心です。なお、過去に麻しんにかかったことがある方がワクチンを接種しても、副反応が強くなることはありません。

Q ワクチンを接種したかどうか分からない場合は、どうすればよいですか？

A まずは、お近くの医療機関にご相談ください。接種歴が分からない場合は、「未接種」として2回の接種を受けるのが一般的です。また、抗体検査を受けて、その結果に応じて追加接種を勧められることもあります。いずれの場合も、医師の指示に従って対応しましょう。

流行前に接種しよう！

インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった方の発病リスクを基準とすると、接種した方の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している
65歳以上の方

- ・発病を34～55%阻止
- ・死亡を82%阻止

6歳未満の子ども

- ・発病防止に対する有効性が41～63%

3歳未満の子ども

- ・発病防止に対する有効性が42～62%



特にワクチン接種が推奨される方

65歳以上の高齢者

子ども

(乳幼児や小学校低学年など)

ぜんそく、糖尿病などの持病のある方

妊婦

上記の方と同居しているご家族

出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

ご案内

インフルエンザ予防接種補助金

契約健診機関以外で「インフルエンザ予防接種」を受けられた方には、費用の一部を補助します。

対象者 当組合の被保険者と被扶養者

補助額 1人1回に限り接種料から1,518円を控除した額(上限2,000円)

補助対象期間 令和8年10月1日～令和8年12月31日の接種

請求方法 「インフルエンザ予防接種補助金請求書」(当組合ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、接種したことがわかる領収書(コピー可)を添付してください。(レシート等医療機関名、接種を受けた方の氏名記載のないものは対象外といたします)

請求期限 令和9年2月26日

支給方法 支給決定後、事業所指定口座へお振込みいたします。

※65歳以上の高齢者および60歳以上の基礎疾患のある方等は、お住まいの市区町村が助成制度を設けている場合がありますのでご確認ください。

なお、各市町村助成制度をご利用された場合、補助金は対象外となります。



契約保養施設のお知らせ

大江戸温泉物語・休暇村・近畿日本ツーリスト・クラブツーリズム・
亀の井ホテル(旧 かんぽの宿)と利用契約をしています。
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～翌3/31)1人1泊ずつ補助
- ※詳細については当組合ホームページをご覧ください。



令和8年春の健康ウォーク 感想

令和8年4月1日～5月31日 参加者：1,221名 完歩：1,190名

令和8年春も順調に参加者が増え

健康ウォーク始めて以来最高の参加者数となりました
また今回もたくさんの皆さんが感想を寄せてくださいました
ごく一部ですがここに紹介させていただきます



店舗勤務で売り場が広いこともあり 働いているだけで
1日8,000歩～10,000歩は達成できた
予定のない休日は家から出ないので極端に悪い日もあるが
5月中旬から夜散歩をするようになり歩数が増えた

買ったての本革ローファーも育っていい感じ
(20代 男性)

<ローファーはこうやって育てるんですね>

出勤前に30分以上歩くことを心がけました
朝の時間に30分以上余裕を作るとはなかなか難しいですが
朝の空気を吸い 太陽の光を浴びながら歩いていると
体も頭もしっかり目覚めているのがわかります
夜に歩くこともありますが 朝の方が効果を感じることができました
(40代 女性)

<ウォーキングに加えて早起きも!>

4月は仕事がとても忙しく 積極的に時間をとれないうえに
疲労によりやる気も低下していました
しかし **会社で一丸となって健康ウォークに
取り組んでいる**こともあり
上司や同僚が声をかけ 励ましてくれたおかげでやる気が戻りました
歩いているほうがストレスも感じにくく 気分も明るくなりました
(20代 女性)

<全社一丸!上司 同僚の鼓舞に感謝!ですって>

☆未達成の方からはこんな感想も・・・

健康維持のためなら1日6,000～8,000歩が目安
「健康ウォーク」に参加して初めて調べてみました
仕事で動いているので 運動はイイかなと思っていましたが
実際は平均4,000歩しか歩いていないことがわかりました
休日は1,000～2,000歩… **運動不足発見でした**
(50代 女性)

<ネ!参加して良かったでしょ 次回は完歩期待>

目標を5,000歩から8,000歩に変更して挑戦してから2回目ですが 順調に歩けるようになりました 春の季節の桜 ネモフィラ
花木水 牡丹等を近くの植物園まで足を延ばしたら 見ることができました (70代 女性) <今回は達成賞ですよ!>

毎回のことですが 完歩できなかった方々も記録書を提出してください
また感想もお寄せくださいます 主催者としてとてもうれしいことです

ホームページをご利用ください!

大阪ニット健康保険組合のホームページです。

健康保険のしくみの説明や各種届出・請求用紙のダウンロード、保健事業のご案内など当組合のいろんな情報がつまっています。ぜひ一度のぞいてみてください。



大阪ニット健康保険組合

個人情報保護について リンク集 サイトマップ

Googleでサイトを検索 検索 文字サイズ 最大 大きく 標準

健康保険ガイド 届出申請用紙 こんなときは 保健事業 健康保険組合のご案内 アクセス

届出申請用紙
各種届出用紙をダウンロードができます

お知らせ
重要なお案内や保健事業の告知など定期的に更新しています

お知らせ
2026.07.09 重要 高額療養費制度の見直しについて
2026.05.18 保健事業 令和8年度 ファミリー歯科健診 前期のご案内
2026.04.09 保健事業 関西サイクルスポーツセンター並びに臨海スポーツセンターアイススケート場のご案内
2026.04.01 重要

健保だより
健保だよりをPDF化しています
年に2回(春・秋)更新していますので ぜひご覧ください

健康宣言

自分でも選ぶ子育てBOOK

こんなとき

入社したとき 	結婚したとき 	病気・けがをしたとき 	病気やけがで仕事につけないとき
高額な医療費がかかったとき 	立て替え払いをしたとき 	出産したとき 	死亡したとき
交通事故にあったとき 	健康保険が使えないとき 	資格補給書をなくしたとき 	会社をやめたとき

こんなとき
結婚したときや出産したときなどの知りたい情報を分かりやすく解説しています