大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

秋
2026
第51号



ウォーキングイベント「みんなで歩活」開催!

私の健康習慣ひろば
「デリバティブ・トレーディング部　中江部長」

https://www.daiwakenpo.jp/
本誌は当健保組合のホームページでもご覧になれます。

2026 健康経営銘柄 KENKO Investment for Health

2026 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 大規模法人部門 ホワイト500

けんぽだより 秋 2026

第51号

3 ウォーキングイベント「みんなで歩活」開催!

4 いちから学ぶみんなの体操レッスン

6 健康習慣ひろば

「プレコンセプションケアの実践」
8 痩せと肥満に注意し、生活習慣病にも気を付ける

10 MCI(軽度認知障害)を知っていますか?

12 飲酒で「赤くなる体質」について

13 高額療養費制度が改正されました

14 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ

15 2025年度 決算について

16 たくさん動いて、座位時間を減らそう!

first call(ファースト コール)

24時間 365日

first call

匿名で医師に相談できるオンライン医療サービスです。日々の体調の悩みや健康に関する不安を、チャットやテレビ電話で気軽に相談できます。厳選された専門医が実名で丁寧に回答し、健康不安の早期解消や適切な受診をサポートします。

※診断・診察・薬剤の処方は行っておりません。ご了承ください。



詳細はこちらから

登録URL

2回目以降のログインURL

登録用クーポンコード C6BGFE818FB

ウォーキングイベント

「みんなで歩活（あるかつ）」開催！

この秋、一緒に歩いて健康づくりを始めませんか？

大好評のウォーキングイベント「みんなで歩活」を11月に開催します！歩活は、健康管理アプリ「kencom」を活用して、日々の歩数を記録しながら健康づくりに取り組むイベントです。通勤や買い物、お散歩など、普段の生活の中で歩くだけで参加できます。

kencomでできること

- 歩数の記録・確認
- 健康に関する記事の閲覧
- 健診結果の確認
- 健康イベントへの参加
- 健康づくりのサポート

歩くことは健康づくりの基本です



適度なウォーキングは、

- **運動不足の解消**
- **生活習慣病予防**
- **体力維持**
- **気分転換やストレス解消**

などにつながります。

まずは「いつもより少し多く歩く」ことから始めてみませんか？

ご家族の皆さまもぜひご利用ください

kencomは、被保険者だけでなく被扶養配偶者の方にもご利用いただけます。日々の歩数管理や健康情報の閲覧など、健康づくりのきっかけとしてぜひご活用ください。ご家族で声を掛け合いながら取り組むことで、健康習慣の継続にもつながります。



社員の皆さまへ

歩活では、目標を達成した方を対象にからいきポイントを付与しています。詳細は10月発行予定のけんぽニュースにてご案内いたします。ぜひお早めにkencomへの登録をお願いいたします。

◀kencom登録マニュアルはこちらから



指導　かんぽ生命　五日市祐子

1 いちから学ぶ みんなの体操レッスン♪

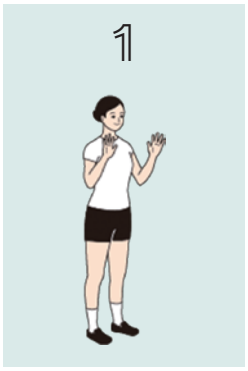
正しいみんなの体操で健康増進!!



「みんなの体操」は、極限まで伸縮運動が出来るように考えられた非常にゆっくりとしたテンポの体操です。8種類の運動を4分30秒かけて行います。
前回に引き続き、動きの順番と共に目的・ねらいを確認しましょう!

みんなの体操

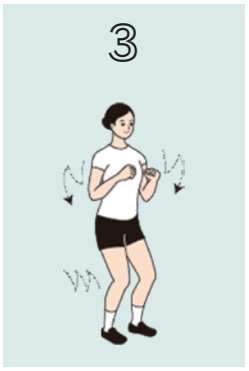
みんなの体操は8個の運動で出来ています!



手と腕の運動



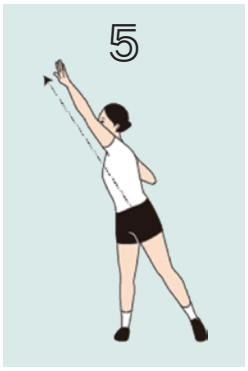
胸の運動



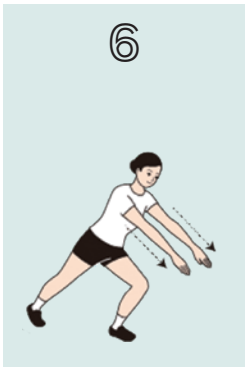
上体ゆすり運動



首の運動



突き出し運動



脚と腰の運動



腕と脚の運動



深呼吸



手軽にできる
みんなの体操を
ぜひ、日々の運動習慣
として生活に
取り入れましょう!

5番目 突き出し運動

運動の目的・ねらい

- 重心の移動をしながら瞬発力を高める

2回繰り返す



左脚に体重をのせ、脚の屈伸に合わせて体をゆする　右脚に体重を移動し腕を勢いよく突き出す　はじめの姿勢に戻る

◎動きのポイント!

運動の強弱を意識しましょう。
前半は膝の屈伸に合わせて上体を優しくゆすって背中をほぐし、後半は重心移動と同時に力強く素早く腕を伸ばします。



6番目 脚・腰の運動

運動の目的・ねらい

- 脚と腰の筋力を強化する
- 平衡感覚、股関節の柔軟性を高める

左右交互に4回繰り返す



はじめの姿勢　左脚を踏み出し、両腕を斜め下に伸ばしながら上体を倒す　後ろの脚を曲げながら、両腕を横に開き、上体を起こす　左脚を戻す　手を脚にあて上体を2回ゆする　ゆっくりと上体を起こす

◎動きのポイント!

背中を緊張させ、大きく一歩踏出し、脚の筋力で体重を支えます。その後はバランスを取りながら後ろ膝を曲げて重心を下げ股関節のストレッチ。動きの流れを止めないように丁寧に行いましょう!





ラジオ体操を採点してくれるアプリが登場!

詳細、ダウンロードはこちらから

かんぽ生命公式YouTubeチャンネル「サクッと! ラジオ体操」も見てね!

公式X(旧Twitter)はこちらから
@radio_kampo

私のちょっとした健康習慣ひろば

「私のちょっとした健康習慣ひろば」は、社員・家族の皆さまが、より健康に過ごせるためのきっかけとなるように、皆さまへ寄り添った内容をお届けします。ちょっとした工夫から、健康自慢まで、どんどん紹介してもらう「健康習慣ひろば」です。

今回は、大和証券株式会社 デリバティブ・トレーディング部 中江啓部長にお話をお伺いしました。

健康でアクティブに歳を重ねるために



～日々の積み重ねがつくる健やかな習慣～

―忙しい毎日の中でコツコツ積み重ねる運動習慣

ジムには週2～3回行ければよいかなと考えていますが、まだ子どもが小さいこともありなかなか思い通りにはいきません。ジムに行けなくとも、腕立て伏せやスクワットは狭いスペースで負荷を調整しながらできるので、毎日少しでもやるようにしています。筋肉痛が来ないように運動を小分けにしながら、トータルの運動量を確保するなど試行錯誤しています。子どもを寝かせた後や、お風呂の前後、洗濯機を回している間など、隙間時間は案外あります。ジムでウェイトトレーニングをしなくても、いろんな方法でコンディショニングやボディメイクはできると考えています。忙しくはありますが、体を若々しく保ちたいという気持ちで続けていますし、コツコツと打ち込むところも自分には合っているのかもしれません。



中江　啓部長
大和証券株式会社
デリバティブ・トレーディング部



▲毎晩乗るようにしているストレッチポール、ヨガブロック、プッシュアップバー。

学生時代はボルダリングをやっていました。オリンピック種目になるずっと前ですね。卒業旅行では友人とアメリカのビショップというボルダリングの聖地を訪れ、何十回も岩場を登りました。筋力や握力が必要そうに見えますが、実際はバランスや柔軟性、自分の重心コントロールが重要です。今取り組んでいる自重ワークアウトも、“身体をうまく使う”という点で通じるところがあるので、もともとそういうことが好きなのかもしれませんね。

―制限よりもバランスに着目した食習慣

食生活については特別な制限はしていませんが、食べ過ぎると体が重く感じたり眠くなったりして体調にも影響が出るので、その点には気を付けています。一方で、過度な制限もしていません。例えば炭水化物

原稿大募集

「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿を募集しています

- **応募者資格**　•社員の方・ご家族の方、大和証券グループ健康保険組合加入者ならどなたでも。
- **記入要項**　•フリーフォーマットにて文章を提出。
  •文字数200～300字程度を推奨しますが自由にお書きいただいてもかまいません。

の摂取を過度に減らすと、活動エネルギーが不足して頭も働きにくくなるので、PFCバランスを意識しながら質の良いものを摂るようにしています。また、消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスにも気を配っています。とはいえ食べ過ぎることもありますし、最近はそこまで徹底できていないのが実情です。

―心と体を整える、リフレッシュと休息の時間

たまに友達家族と筑波山や高尾山に行くことがありますが、緑豊かな自然の中で過ごす時間は癒されますね。家族との時間は楽しく、一番大切なものだと感じています。子どもは9歳と4歳の男の子で、これから先も子どもたちといろいろなところに出かけたいと思っています。子どもと一緒に遊ぶには体力が欠かせませんから、いつまでも元気に動ける健康な父親でありたいですね。

睡眠も大切にしているので、イヤープラグやホットアイマスクを使っています。最近は枕をブレインスリープピローに変えたことで、頭に熱がこもりにくくなり、通気性も良く快適に眠れるようになりました。寝るのが好きなので、睡眠の質の向上は自分の中で重要度が高いかもしれません。



▲ベッドサイドのアイテム類。マッサージガン、アイマスク、就寝用イヤープラグ、スマートリング。

仕事における適度なストレスは、その分得られる成果の満足度も高まると思うので必要なものだと思っていますが、過度に溜めないように気をつけています。生きていると良いことも悪いこともありますが、悪い方ばかりを見るのではなく、なるべく良い面を見るようにした方が、結果的に楽しく過ごせるのではないかと思っています。

―これから挑戦したいこと、目指したい自分の姿

ピラティスに挑戦してみたいですね。妻や先輩から話を聞いて、骨格や姿勢を整えるところに興味を持ちました。自重ワークアウトも、いつかはプランシェのような高難度な技ができるようになりたいです。



▲満を持して購入したスマートリングに大満足。

非言語コミュニケーション、特に視覚情報が相手に与える影響は小さくありません。健康的で前向きに見える方が、相手に良い印象を持ってもらえると思っています。それも、トレーニングや栄養管理を無理ない範囲で続けている理由です。「健康かつアクティブに動ける状態で歳を取る」ということが、長期的な目標ですね。

次回、「私のちょっとした 健康習慣ひろば」は**金融市場営業第一部の国分千隼部長**です!

編集後記

大切なご家族やご自身のために時間を作り、毎日の生活の中でコツコツと運動を続けていらっしゃること、食事面でも無理な制限ではなく、バランスを意識されていることが印象的でした。健康的で前向きな姿でありたいという思いを大切にしながら生活習慣を整えることを、自分自身のためだけでなく、周囲に与える印象にもつながるものとして捉えていらっしゃるお考えも心に残りました。健康は特別なことでつくられるものではなく、日々の小さな積み重ねであると改めて感じました。貴重なお話をありがとうございました。

●インタビュアー　総合健康開発センター　佐藤　布実子

● **提出方法・提出先**　原稿をメールもしくは郵送いずれかにて提出
住　所:〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目2番1号 3F　大和証券グループ健康保険組合
Email:kenpo@daiwa.co.jp

採用された方に**Amazonギフト券**等をプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

特集 プレコンセプションケアの実践❷

プレコンセプションケアは「受胎前のケア」を指し、思春期や妊娠前からの健康が、妊娠・出産や赤ちゃんの健康に影響することを理解し、日常生活で実践することを目的としています。妊娠を考えていない場合でも、今の健康管理は将来の自分や家族の健康、そして人生の選択肢を広げることにつながります。

痩せと肥満に注意し、生活習慣病にも気を付ける

今回はココ!

プレコンセプションケアの実践

❶朝食を摂り、1日の栄養バランスを整える
❷痩せ・肥満に注意し、生活習慣病にも気を付ける
❸お酒とたばこを控える
❹ワクチン接種や感染症を確認し早期対応と予防



総合健康開発センター
保健師　中村　鈴

今回は「痩せ」と「肥満」に注目し、将来の健康や妊娠・出産にどのような影響があるのか、そして日常でできる具体的な対策を紹介します。ここで言うプレコンは、女性だけの話ではありません。男性の低栄養・肥満も妊孕性や将来の生活習慣病に影響するため、男性の方も併せてご覧ください。

痩せすぎ・肥満が妊孕性と将来の健康に影響

■痩せ(BMI<18.5)は無月経などの排卵障害、妊娠においては早産や低出生体重児※のリスクになる

痩せによる低栄養状態では、女性ホルモンの分泌が低下し、無月経などの排卵障害を引き起こすことがあり、不妊の原因となる場合があります。また、妊娠中は早産や低出生体重児※のリスクが高まります。

※低出生体重児のリスクとは…出生時の体重と母親のお腹にいた期間によっても異なりますが、呼吸障害、心不全、視力や運動障害などが残る頻度も高くなり将来にわたる健康リスクが高まることが指摘されています。

■肥満(BMI≧25)は男女ともに妊孕性を低下させる

肥満は生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、女性・男性ともに妊孕性の低下に影響します。一方で、食事や運動による生活習慣の改善や減量により、月経異常の改善や排卵の再開がみられ、流産の確率が低下する効果も報告されています。また、糖尿病や脂質異常症、高血圧、運動器疾患、将来の動脈硬化や脳血管疾患などのリスク低減にもつながります。

※BMI(体格指数):体重kg÷身長m²



自分自身の健康は、妊娠・出産だけでなく、次世代の健康にも影響します。生活習慣病や婦人科系疾患のリスクを低減するためにも、標準体型(BMI22前後)を目安に、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

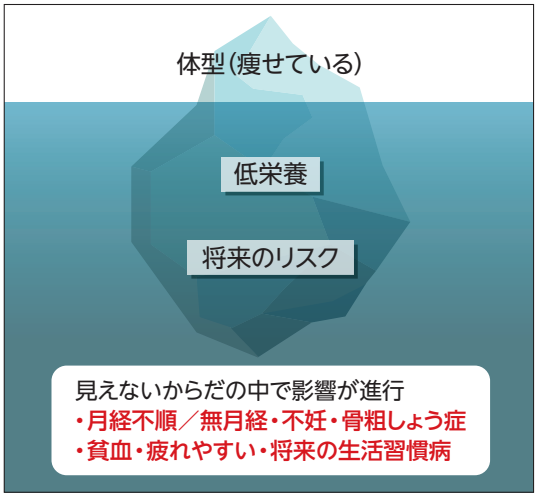
若い世代に起こる「見えにくい低栄養」

欧米化に伴う肥満が課題となる一方で、日本では若い女性の「痩せ」も健康上の課題となっています。20歳代女性では5人に1人以上がBMI18.5未満の「痩せ」に該当すると報告されており、当社グループの健診結果でも女性の5人に1人が「痩せ」に該当しています。これらの背景には、体型を重視する傾向やダイエット志向、忙しさによる欠食などがあると考えられています。

低栄養は性別を問わず誰にでも起こりうる健康課題です。低栄養状態が続くと、筋肉量の低下や疲労感につながるほか、将来的に生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

特に若い女性では、体型を意識して食事を抜いたり量を減らしたりすることで、見た目は健康そうでも必要な栄養素が不足していることがあります。痩せによる低栄養は、将来の不妊や骨粗しょう症など、女性特有の健康課題につながることが知られています(右図参照)。

■痩せ(BMI18.5未満)の背景にある、見えにくい健康リスク



海面上:見た目では分かりやすい部分(体型など)
海面下:見えにくいが本質的な問題(低栄養・将来の健康リスク)

1日3食を基本に、体型に合った食事と運動を





共通のポイント

- 朝食にもたんぱく質を取り入れる
  (卵・納豆・ヨーグルト・豆腐・チーズ・魚・鶏肉など)
- 野菜を積極的に摂り、葉酸・ビタミン・ミネラルを補う
- よく噛み、食事のスピードを意識する

痩せ(BMI18.5未満)のポイント

食事
- 良質な**脂質を活用**する(アボカド・ナッツ・オリーブオイル・青魚など)
- 主食となる**炭水化物を抜かない**
- **間食は栄養補助**になるものを摂る
  (ナッツ+ドライフルーツ・プロテインバー・ヨーグルト+果物など)

運動
- 週2～3回の筋力トレーニングを行う(スクワット・プッシュアップ・ダンベル等)
- **有酸素運動は軽めから始め、回数や負荷を段階的に上げる**
- 過度な運動でエネルギーを消費し過ぎない

肥満(BMI25以上)のポイント

食事
- 白米・白パンを**全粒粉や雑穀に替える**
- **生野菜・蒸し野菜・スープを取り入れ**て、満腹感を得る
- 噛む回数を増やして、食事はゆっくりとる
- 定期的に食事の記録をつける

運動
- 週3時間以上の有酸素運動(ウォーキング・スイミング・サイクリング等)
- 週2回以上の筋力トレーニング(レジスタンス運動)を組み合わせる
- **運動は継続しやすい負荷から始め、徐々に強度や時間を増やす**
- **日常的に階段を利用し、こまめに歩く時間を増やす**

＊急な体重減少、月経不順、強い疲労感が続く場合や、高度の肥満(BMI35以上)、内科的合併症がある場合は、自己判断せず医療機関に相談しましょう。

次回は ❸お酒とたばこを控える ❹ワクチン接種や感染症を確認し早期対応と予防

知っておきたい

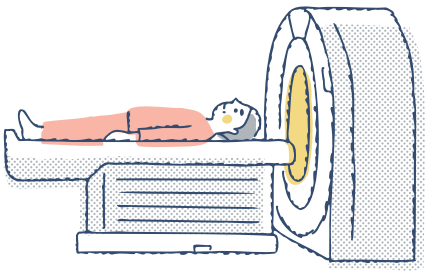
MCI(軽度認知障害)を知っていますか?

今回は認知症の前段階であるMCI(軽度認知障害)について紹介します。

1 MCIとは?



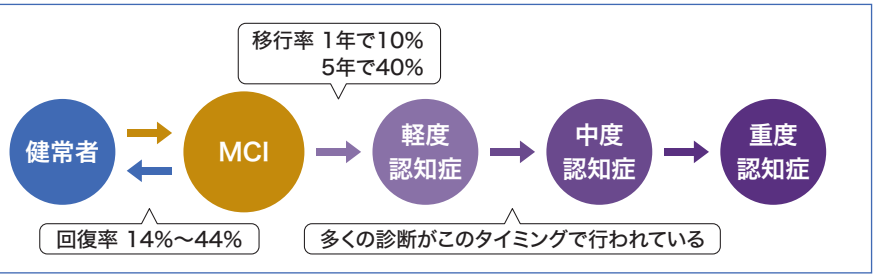




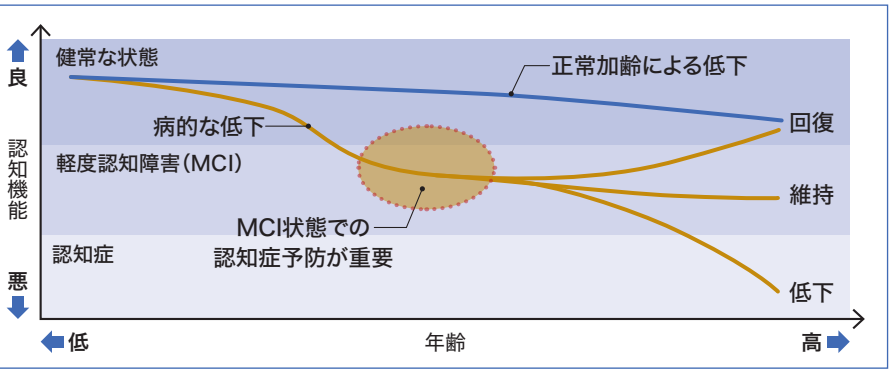
認知症は突然発症するものではなく、少しずつ変化があらわれていく病気です。その過程の中で「MCI(軽度認知障害)」と呼ばれる前段階を経ることが多いとされています。

MCIとは「脳の機能が健常な状態」と「認知症」の中間の段階です。認知機能のレベルが年相応よりも低下しているものの、自立した日常生活を過ごせる状態を指します。MCIの状態からさらに認知機能が低下し、日常生活に支障をきたし介護が必要な状態になると、認知症と診断されます。しかし、必ずしもMCIの人が認知症に進むわけではありません。医療機関でMCIと診断された方が認知症になるのは1年で1割程度、その他の人は、MCIのレベルに留まる人と、年相応の正常レベルに回復する方もいます。

■健常者から重度認知症への移行



■MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



引用:厚生労働省「MCIハンドブック」より

2 MCIの症状

MCIの原因は、アルツハイマー病や脳血管障害、レビー小体病などさまざまで、個人個人によって現れる症状が異なります。一般的に記憶力が低下することが多いですが、それ以外にも複雑な動作を伴う仕事や家事などを行う場合は、完了までに時間がかかったり、以前と同じようにはできなくなったりすることがあります。

■症状の例

- 同じ話を何度もする
- 物の置き場所をよく忘れる
- 前日の昼食・夕食の内容が思い出せない
- 決まった料理ばかりを作るようになった
- 突然、電車の乗り継ぎがわからなくなったり、道に迷ったりする



3 年齢によるもの忘れ・MCI・認知症の違い

	年齢によるもの忘れ	MCI（軽度認知障害）	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の変化	脳の神経細胞の変性や脱落、脳血管の障害
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる（ヒントがあれば思い出す）	体験したことの一部分を忘れる（ヒントがあれば思い出すことが多い）	中等度以降の認知症では体験したことを丸ごと忘れる
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もあれば、健常に戻る場合もある	だんだん進行する
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	もの忘れの自覚はあることが多い	忘れたことの自覚が薄れる
日常生活	支障はない	支障はあるが、何らかの工夫や支援があれば自立できる	中等度以降の認知症では支障があり、自立できない

※エーザイ株式会社HPを参考に作成

4 MCIを改善するための対策

MCIは適切な治療・予防をすることで、回復したり発症が遅延したりする可能性があります。多くの認知症は、現在の医療では完治させることはできません。「まだ認知症でないから」と見過ごさず、**MCIの段階で変化に気づき、早期に対策することで認知機能の改善や維持を図ることが大切です。**

1 食生活の見直し

1日400gの野菜・果物と魚などの良質なたんぱく質をバランスよく心がけましょう。



2 適度な運動

週に2回以上、1回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を継続的に行いましょう。



3 脳を使う習慣

読書・ゲーム・将棋・楽器の演奏など知的活動を週6時間以上（1日1時間程度）取り入れてみましょう。



4 人との交流

現役世代のうちから、社会とのつながりを作っておき、地域コミュニティの参加を積極的にしてみましょう。





気になる症状があり不安な場合は、かかりつけ医や脳神経内科、脳神経外科に相談しましょう。どこを受診すればよいかわからない場合、日本認知症学会のホームページから専門医のいる医療機関を探すことができます。また、各都道府県に設置されている「認知症疾患医療センター」やお住まいの地域の「地域包括支援センター」などに相談する方法もあります。

飲酒で「赤くなる体質」について



体質と健康リスクを正しく知る

日本人の約4割は、お酒に弱い体質といわれています。この体質の方は飲酒することで**顔や皮膚が赤くなる、動悸、頭痛**などの症状が出やすく、飲酒習慣がある場合には**がんや心房細動などの発症リスクが高くなる**とされています。これは、アルコールから分解されできる毒性の強い**「アセトアルデヒド」**の影響によるものです。

■飲酒×がん

アルコールは体内で分解される際に、**「アセトアルデヒド」**に変わり、細胞にダメージを与えることで、がんのリスクを高めます。特に、**食道・咽頭・喉頭**はアルコールが直接触れる部位であり、影響を受けやすいとされています。また、**女性では飲酒により乳がんの発症リスクが上昇する**ことも報告されています。体質に関わらず、がん予防の観点からは**「飲酒に安全な量はなく、最も望ましいのは飲まないこと」**とされています。

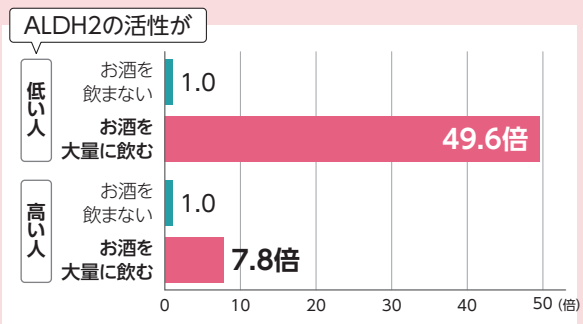
「赤くなる体質」の方は、**「アセトアルデヒド」**を分解する酵素（ALDH2※）の働きが弱く体内に蓄積されるため、**発がん作用が持続しやすい**とされます。

※ALDH2：アセトアルデヒドを分解する酵素。活性が低い人は顔が赤くなりやすく、体内に有害物質が残りやすい

体質でここまで違う！ 食道がんリスク

「赤くなる体質」の方が大量に飲酒すると、食道がんのリスクは約50倍に上昇します。一方、お酒に強い体質でも大量飲酒により約8倍に上昇します。

■飲酒による食道がんのリスク



※国立がん研究センターHPより

■飲酒×心房細動

飲酒により心臓の働きに影響を与え、心房細動の発症リスクと関連することが知られています。また、飲酒量が多いほど発症リスクが高まるとされています。「赤くなる体質」の方は、少量の飲酒でも心房細動が誘発される可能性が指摘されています。心房細動は**脳梗塞などの重大な合併症のリスクを高める**ため注意が必要です。



飲酒と喫煙でがんのリスク上昇します

タバコにもアセトアルデヒドなどの有害なアルデヒド類が多く含まれています。「赤くなる体質×飲酒×喫煙」が重なると、がんのリスクがさらに高くなると指摘されています。

健康を守るために重要な行動

- ●飲酒量を減らす
- ●できるだけ飲まない
- ●禁煙する



2026年8月より

高額療養費制度が改正されました

大和証券グループ健康保険組合の手厚い給付は変わりません

2026年8月から、高額療養費制度が見直されました。今回の改正では、所得区分に応じた自己負担限度額の見直しに加え、長期間にわたり高額な治療を受ける方の負担軽減を目的として「年間上限額」が新たに導入されています。
大和証券グループ健康保険組合では、法定給付である高額療養費に加え、独自の**付加給付制度**があります。そのため、今回の制度改正後も医療費負担軽減に関する基本的な仕組みに変更はありません。

制度改正のポイント

① 自己負担限度額の見直し

2026年8月から、所得区分に応じた自己負担限度額が見直されました。これにより、1か月あたりの自己負担限度額が現在より引き上げられる場合があります。

② 新たに「年間上限額」を導入

これまでの高額療養費制度は「1か月単位」の自己負担限度額により医療費負担を抑える仕組みでした。2026年8月からは、月ごとの上限額に加えて**年間の自己負担上限額**が設けられました。これにより、長期にわたり高額な治療を受けた場合でも、年間の自己負担額が一定額を超えない仕組みとなります。

■改定後の高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

区分		自己負担限度額	
	標準報酬月額	月額上限	年間上限
ア	**83万円以上**	270,300円+ (医療費−910,000円)×1%	168万円
イ	**53万〜79万円**	179,100円+ (医療費−597,000円)×1%	111万円
ウ	**28万〜50万円**	85,800円+ (医療費−286,000円)×1%	53万円
エ	**26万円以下**	61,500円	53万円*

※年間上限：前年8月〜7月の12ヵ月で計算。初回の計算期間は2026年8月〜2027年7月。
*標準報酬月額15万円以下の場合は41万円。

当健保加入者への影響は?



当健保には独自の**「付加給付制度」**があります!

【計算例】
1ヵ月の医療費の自己負担が30万円かかった場合
(本人：標準報酬月額が28万〜50万円の場合)

医療費総額100万円

自己負担 3割 300,000円	保険給付 7割 700,000円

改定後の自己負担限度額

自己負担限度額 85,800円+(100万円−286,000円)×1%= 92,940円	高額療養費 207,060円

自己負担限度額から、付加給付を支給

付加給付※1 72,900円※2	高額療養費 207,060円

最終的な自己負担
20,040円

※1：一部負担還元金、合算高額療養付加金、訪問看護療養費付加金
※2：100円未満の端数は切り捨て

大和証券グループ健康保険組合では、高額療養費支給後も自己負担が大きい場合、さらに付加給付を行っています。そのため、多くのケースで加入者の最終的な自己負担額は大きく軽減されます。

加入者の皆さまへ

今回の制度改正により、高額療養費制度の内容は見直されますが、大和証券グループ健康保険組合では従来から独自の付加給付制度により医療費負担を軽減しています。**そのため、加入者の皆さまが最終的に負担する医療費に大きな影響はありません。**今後も、安心して治療を受けていただけるよう、当健康保険組合では医療費負担軽減のための給付を継続してまいります。

マイナ保険証を利用すると、窓口負担を上表の自己負担限度額までに抑えることができます



インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ



■対象者

接種日時点で当健康保険組合に加入している被保険者(本人)および被扶養者(ご家族)

■対象接種期間

2026年10月　1日(木)～
2026年12月31日(木)

■申請期限

2027年1月31日(日)

■補助金額

1人につき4,000円を上限とします。
ただし、接種費用が4,000円未満の場合は実費相当額を補助します。

■必要書類

①領収書

・接種者全員の氏名および接種者ごとの接種費用が記載されているもの
・インフルエンザ予防接種費用であることが記載されているもの
・申請書を利用する場合は原本をご提出ください。

②インフルエンザ予防接種補助申請書

・特例退職被保険者および任意継続被保険者の方

【健康保険組合ホームページ　https://www.daiwakenpo.jp/ 】

社員の方はKOSMO Webにログインし、メニュー「補助金申請」から申請してください。
特退・任継被保険者の方も電子申請をご利用いただけます。



ご注意

＊詳細は9月発行予定のけんぽニュースにて改めてご案内いたします。
＊申請は1回限りです。世帯ごとに取りまとめて申請してください。
＊KOSMO Webが2025年6月に新しくなりました。ご利用が初めての方は、健康保険組合ホームページに掲載のマニュアルをご確認ください。

給付金支給決定通知書について

KOSMO Webの「医療費情報▶給付金支給通知」より、支給決定通知書をご確認いただけます。インフルエンザ予防接種費用補助の他、高額療養費、付加給付金、出産育児一時金、療養費、傷病手当金などの給付金を支給した際には、支給決定通知書を掲載いたします。支給決定通知書はご自宅等で印刷することができ、健康保険組合からの給付金支給証明としてご利用いただけます。

2025年度 決算について

大和証券グループ健康保険組合の2025年度決算と事業報告が7月22日に開催された組合会において可決・承認されました。



健康保険

2025年度は経常収入が前年度から約7.6億円増加して115億円、経常支出は3億円増加の102.7億円となりました。その結果、経常収支は前年の7.7億円から12.2億円と黒字が拡大しました。経常黒字に国庫補助金や交付金3.1億円等を加えた期末資産としては15.3億円増加しました。

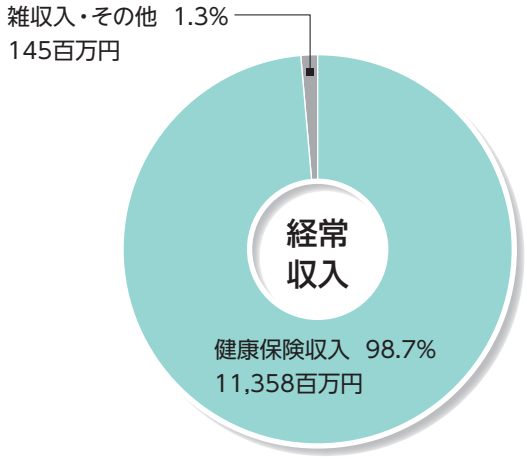
黒字拡大の要因は保険料収入が給与や賞与の増加により7.1億円増加したことが挙げられます。支出面では組合員への医療費支払いである保険給付費が2.2億円増加したほか、納付金（高齢者医療を支えるための負担金）が0.5億円増加しています。

この納付金については組合員への給付とは直接関係ないものの46.7億円と経常支出に占める割合はすでに45.5%、今や保険給付費の45.2億円を抜いて最大の支出項目となっています。今後はさらに高齢者医療を支えるための負担が増加していくことや、少子化対策の支援金としての新たな負担増が想定されます。

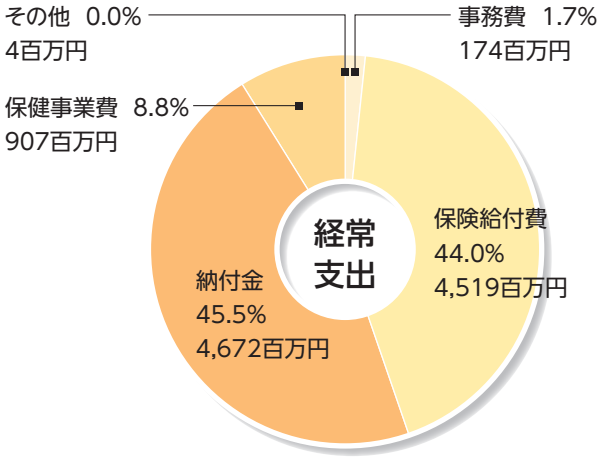
当健保では、将来的な情勢等を考慮し、引き続き財務の健全性に留意しながら運営に努めていきたいと思います。

また健保では毎年事業主・総合健康開発センターと連携を図りながら、効果的な保健（指導）事業を実施しています。皆さんが少しでもご自分の健康管理・健康維持に対する意識を高められるよう健診受診（人間ドック等）だけでなく、歯科健診、その他健康に関するイベントを各種行っていますので積極的にご活用ください。

健保組合決算の内訳



経常収入 11,503百万円



経常支出 10,276百万円

介護保険

介護保険は保険料収入が昨年に引き続き対象となる被保険者の増加や報酬増加の影響もあり1億円の収入増となりましたが、一方で支出となる介護納付金は前年比大幅増の3.2億円増となり、収支の黒字は前年度の2.7億円から大幅に縮小しわずか0.5億円となりました。

今後も高齢者増加による影響で介護納付金は増加傾向を維持していく可能性が高いと考えられますので注意して見ていく必要があります。

（単位：百万円）

収　入		支　出	
介護保険収入	1,498	介護納付金	1,446
繰越金	553	介護保険料還付金	0
合　計	2,051	合　計	1,446

（健康保険組合　飯田）

\WHOも推奨!/
move more, sit less!



たくさん動いて、座位時間を減らそう!

Beatfit とコラボ♪

世界保健機関(WHO)より、身体活動量の低下と座りがちな生活スタイルは、心身の健康や生活の質に悪影響を及ぼす可能性があると報告されています。どの年齢層でも、可能な限り活動的に過ごし、長時間の座りすぎを分断することを推奨しています。活動時間を増やすことは、いわゆる運動やスポーツである必要はありません。

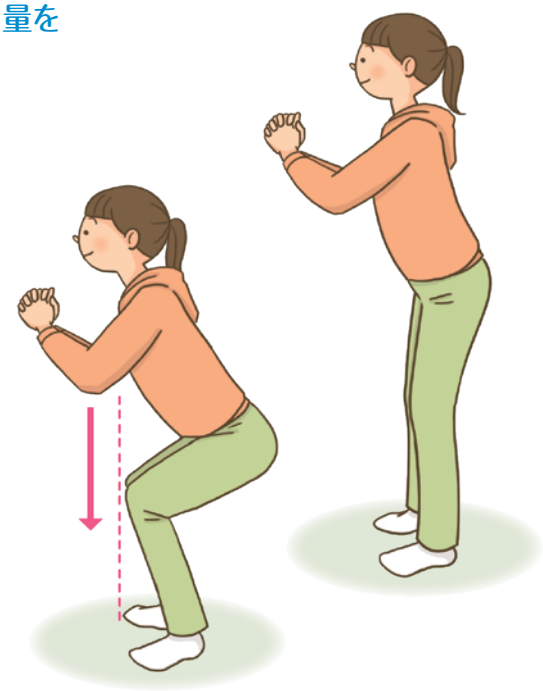
Beatfitの人気プログラムを取り入れた職場や自宅で身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介しています。

Vol.17 下半身を大きく動かして座りすぎ&むくみ予防

～ATSUSHI先生の「ハーフスクワット」～

お尻、太ももの前後と、下半身の大きい筋肉をまんべんなく刺激するエクササイズです。スクワットよりもしゃがみ込まないので負荷が少なく、むくみ予防の効果も期待できます。軽めの運動なので身体も熱くなり過ぎず、ラジオ体操感覚で取り組めます。

1. 脚は肩幅に開いて立ち、つま先はやや外側に向けます。
2. 胸の高さで両手の指を組み、脇を締めます。
3. お尻を後ろに引くような意識で、膝を曲げて腰を落とします。
4. 膝の角度が90度程度になる位置まで曲げたら、元の体勢に戻します。
5. 1～4を10−15回繰り返します。



“座りすぎ防止”を意識して、立ち上がって行ってみましょう!

Beatfit 利用対象 社員

Beatfitはヨガ、筋トレ、マインドフルネスなど12ジャンル1,000以上のクラスがあり、好きな場所・時間で無制限に受講できるフィットネスアプリです。役職員は無料でお楽しみ頂けます!



Hearbit

Beatfitのご利用はHearbitアプリから

Hearbit ご利用開始までの5つのSTEP

STEP 1 スマートフォンにアプリをインストール

AppStore(iOS)　Google Play(Android)

STEP 2 アプリを起動し、団体コード daiwakenpoを入力

STEP 3 ユーザーID・パスワードを入力

STEP 4 本人確認として、生年月日を8桁の数字で入力(例:19900101)

STEP 5 認証方法を選択して実行

大和証券グループ健康保険組合　〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目2番1号 3F　TEL.03-5555-4600