2026 Vol.115

autumn

Wellness

https://www.komatsu-kenpo.or.jp/

- 職場の健康づくり特集
- ゆうゆうセルフチェック結果
- 2025年度決算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さまで
お読みください。

今日から始める ちょっと運動

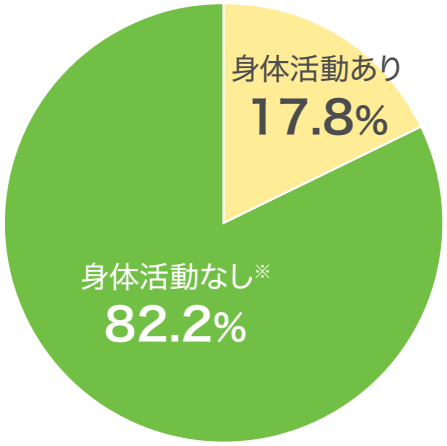
コマツ 湘南工場

―― 30代以降の運動が決め手に!? ――



「最近、体を動かしていないな」と感じることはありませんか。
湘南工場の健康調査（2024年度ゆうゆうセルフチェック）では、
82.2%の人が「身体活動がない」と回答。
しかし、体力の差は、実は30代後半頃から
少しずつ現れ始めます。
将来の健康のために、今からできる
“ちょっと運動”を紹介します。

1 データで見る現状



2024年度ゆうゆうセルフチェック結果（コマツ湘南工場）より
※運動習慣なし：「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施」に「いいえ」と回答した人

Point

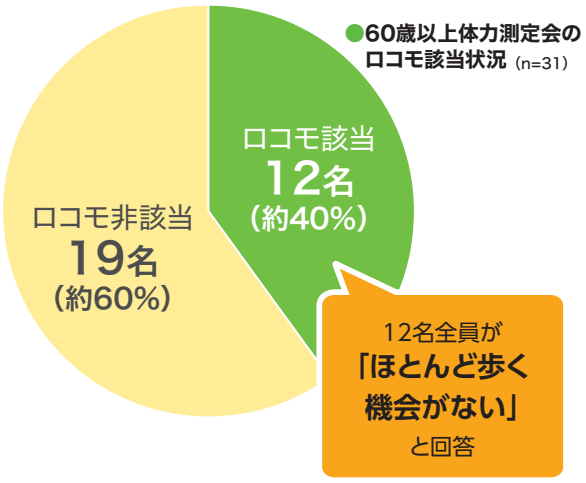
運動不足は生活習慣病だけでなく、

- **肥満・高血圧・糖尿病などのリスク増加**
- **筋力やバランス能力の低下**
- **睡眠の質の低下**
- **気分の落ち込み**

など、心身の健康にも関係します。
特に、**「筋力やバランス能力の低下」**は、ロコモティブシンドロームにつながる重要なサインです。

2 ロコモに要注意
～約2人に1人がロコモ予備群かも？～

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨、関節、筋肉、神経などの衰えにより、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態を指します。ロコモが進行すると、転倒や骨折、外出機会の減少、将来の介護リスクなどにつながる可能性があります。
湘南工場で60歳以上を対象とした体力測定では半数近くがロコモに該当しました。



ロコモ予防には、日頃から歩くことや脚の筋力・バランス能力を維持することが重要です。今回の結果からは、自分では気づきにくい移動機能の低下が、多くの従業員にみられることがわかりました。移動機能の低下は高齢になってから始まるのではなく、30代、40代からの生活習慣が影響します。
次に、年代ごとの体力の変化を見てみましょう。

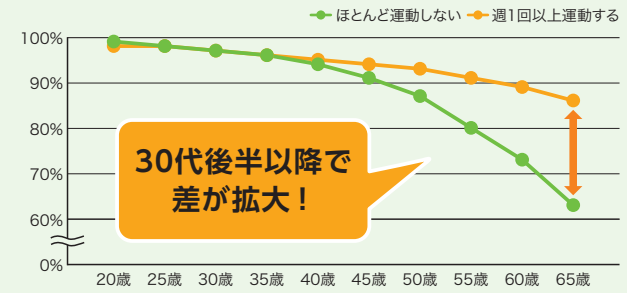
3 30代から差がつく体力

約9割の方が参加した健康診断時の体力測定会の結果では、**週1回以上運動している人は、年齢を重ねても立ち上がり能力が維持されやすい、**という傾向がみられました。

階段派 VS エレベーター派

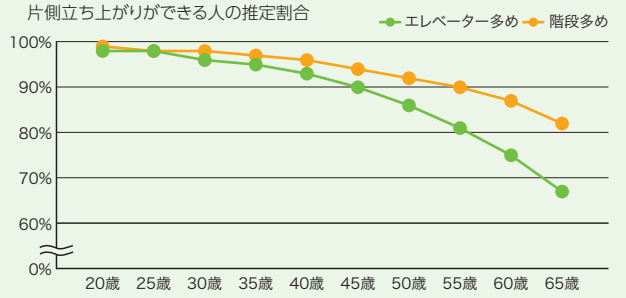
日常的に階段を利用する人は、エレベーターをよく使う人よりも体力維持に良い傾向がみられました。

●運動習慣



※年齢、性別、BMIを考慮した統計モデルによる推定値

●階段利用習慣と体力の関係（推定値）



※年齢、性別、BMIを考慮した統計モデルによる推定値

4 「30分運動しなきゃ」はもう古い？運動を「間食」のように取り入れる Snacktivity（スナックティビティ）

では、運動習慣を身につけるにはどうすればよいのでしょうか。現在の身体活動ガイドラインでは、長時間の運動をまとめて行うことだけでなく、**日常の中で体を動かす時間を積み重ねることが大切**とされています。**日頃から体を動かす機会を増やし、座り続ける時間を減らすことが健康づくりにつながります。**

そこで注目されているのが、**Snacktivity（スナックティビティ）**という考え方です。Snacktivityとは、おやつをつまむ感覚で、**2～5分程度の短い運動を、一日の中にこまめに取り入れる方法**です。

一つひとつの活動は短くても、5分を1日3回行えば合計15分、平日5日間で75分になります。「30分間の運動時間をつくらなければ」と考えると難しくても、すでにある生活行動に2～5分の動きを加える方法であれば、取り入れやすいかもしれません。大切なのは、**運動は特別な時間をつくらなくても、日常の中で取り組めること**です。

例えば、次のような行動が「運動のSnacktivity（スナックティビティ）」になります。

- エレベーターではなく、1～2階だけ階段を使う
- 昼休みに建物の周囲を5分歩く
- 座り仕事の合間に、2～3分立って歩く
- 通勤や買い物の時少し歩く、駐車場を遠くに止める



5 湘南工場の取り組み ～日常の中に「歩くきっかけ」をつくる～

湘南工場では、日常の中で自然に体を動かせる環境づくりの一環として、ウォーキングコース「湘南さんぽ道」を設置しています。全長250m（4周で約1km）のコースは足腰にやさしいウッドチップ舗装で、昼休みや休憩時間などに気軽に利用されています。

また、社員がおすすめのスポットを共有する「湘南お散歩マップ」もスタートしました。景色の良い場所や季節を感じられる場所などが紹介され、地域の新たな魅力の発見や社員同士の交流につながっています。最近ではラーメンや餃子のお店も少しずつ増加中。健康的なウォーキング先としては少々悩ましいところですが（笑）、歩くきっかけや、たまのご褒美として楽しむのも良いかもしれません。



おわりに

これらは湘南工場での一例ですが、特別な設備や環境がなくても、日常の中で歩く機会を増やす工夫はできます。本記事で紹介したSnacktivityのような小さな身体活動の積み重ねが、5年後、10年後の健康と体力を支えます。今回ご紹介した取り組みが、皆さんにとって「まずは少し体を動かしてみよう」と思うきっかけになれば幸いです。健康づくりは一歩から。今日から“ちょっと運動”を始めてみませんか。

今日からできること



やって
よかった！

講話が生んだ“成功の連鎖”

—— 秘密解き明かしリポート ——

SUMCO
TECHXIV
株式会社



「禁煙したい気持ちはあるけれど、なかなか一歩が踏み出せない」

社員の背中を押したのは
外部アドバイザの講話でした。

この講話で

専門家の話が、社員の意識を動かした。



アドバイザの話は、禁煙。喫煙者には耳の痛い話ですが、吸い込まれるように、前のめりになって聴く社員が多くいました。

健康を考えるきっかけ

SUMCO TECHXIV株式会社では、健康づくりの取組みを続けています。その中で喫煙率は20%台後半まで低下しています。
その一方で、長年喫煙している社員や加熱式タバコ利用者への働きかけが新たな課題となっていました。そこで実施したのが、外部アドバイザを招いた講話です。

講話が生んだ驚きの変化

講話後には行動を起こす社員が増え、面談でも「先生の話にあったけど・・・」と講話内容を覚えている社員が多くいました。特に印象的だったのは、長年喫煙していた社員の挑戦です。
推進メンバは「難しいといわれていた社員もチャレンジをはじめ、講師の熱意や説得力が多くの人の背中を押したのだと思います」と振返ります。支援する側にとっても「何ができるか」を改めて考える機会となりました。

禁煙成功者に聞きました！

（所属・役職は取材当時）

エピ課　Aさん

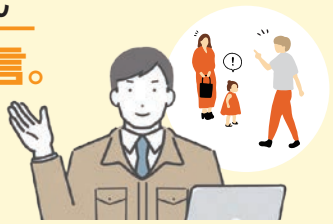
禁煙成功！ 今では子どもと一緒にランニング



何度も挑戦しましたが、なかなか継続できませんでした。再挑戦のきっかけは、講話で知った補助制度でした。パッチを自分に合った量に調整しながら使い、吸わない生活に慣れていきました。
職場でも家でも吸える環境がなかったことが大きかったです。父の「自分がやめられたんだから。お前もやめられるだろう」という言葉も支えになりました。

設備管理第一課　Bさん

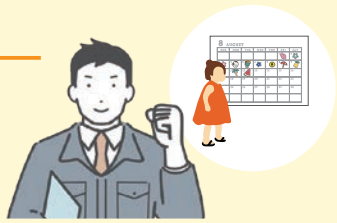
「禁煙する」と宣言。それが成功の原動力に



周囲に目標を宣言したことが継続の力になりました。禁煙方法は市販のパッチを8週間使用です。
習慣による吸いたさは残りましたが、時間の経過とともに落ち着いていきました。息切れや寝つきの悪さが改善し、時間やお金にも“ゆとり”が生まれました。

TPM推進課　Cさん

子どものシールが毎日の励みに



体調を崩したことをきっかけに禁煙を決意。家族に決意を伝え、禁煙できた日は子どもにカレンダーへシールを貼ってもらいました。離脱症状や吸いたい気持ちとの戦いは3〜4か月ほど続きましたが、乗り越えて自力で禁煙に成功。体が動かしやすくなり、やめていた野球も再開できるようになりました。

エピ課　Dさん

喫煙所を探すストレスから解放



講話で聞いた「喫煙が原因で手術を受けられなかった人」の話が心に残り、禁煙を決意。パッチを使いましたが、大きな苦労はなく自然と習慣が変わりました。
家族が喫煙していても吸いたいと思わなくなり、外出先で喫煙所を探すストレスがなくなったのが、何より良かったですね。

各方面からのメッセージ

産業医　遠山 啓亮 先生から

message



たばこは『百害あって一利なし』。禁煙は健康だけでなく、時間やお金を自分や大切な人への投資に変えることができます。禁煙を考えている方は、ぜひ気軽に相談してください。

橋本 岳秋 総務部長（当時）から

message



外部アドバイザとの打ち合わせを通じて、禁煙にチャレンジする方に寄り添う姿勢に感動し、「必ず社員のためになる講話を開催できる」と確信しました。正しい知識・知ることの大切さを改めて実感しました。

久保田 利通 社長から

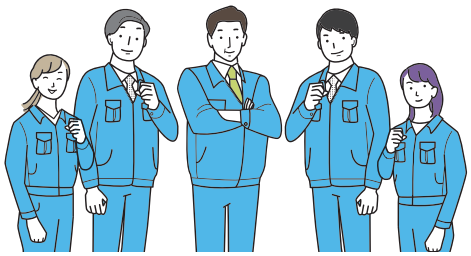
message



実は私も約20年前に禁煙しまして、きっかけは、「この一箱が最後です」と周囲に宣言したことでした。
まずは「やめる」と決めることが、最初の一歩です。挑戦する皆さんを心から応援しています。

推進メンバから

message



安全衛生活動計画に禁煙推進活動を盛り込み、課員への積極的な声掛けにより参加を促進しました。また、喫煙者への働きかけに加え、自ら禁煙を実践して効果を確認することで、今後は禁煙補助薬なども含めた具体的な助言につなげたいと考えています。成功事例が広がることで、さらに多くの社員が禁煙に挑戦してくれることを期待しています。

健保からのエール

チャレンジは、決して「根性」だけのガマン大会ではありません。
自分に合った方法を見つけ、「もう吸わなくて平気だな」と笑顔で振り返る日を迎えましょう。



ゆうゆうセルフチェック 結果 大特集！



© Komatsu-Kenpo

毎年健診の際にご回答いただいている、「ゆうゆうセルフチェック」。そもそも、ゆうゆうセルフチェックってなんだっけ・・・？と思っていた方はいませんか？ゆうゆうセルフチェックは医学博士の金城先生が開発された、問診から身体の問題点をセルフチェックするシステムです。一人ひとりの回答を分析（2025年度データ）すると、現役従業員の「今」が見えてきました。今回は健保が気になった問診項目をいくつか紹介します！



問診結果ハイライト

今回のセルフチェックで、こんな傾向が見えてきました。

（回答者数：25,026人）

睡眠で休息が得られている

68.3%

しっかり休めている人は約7割です。



20歳から体重が10kg増加している

41.7%

20歳の頃より体重が10kg以上増えた人は約4割です。



ほぼ毎日湯船につかっている

42.8%

毎日湯船につかっている人は約4割です。



自分の健康に気を付けている

あまり気を付けていない	10.8%
時々気を付けている	38.3%
気を付けている	41.5%
かなり意識している	9.5%



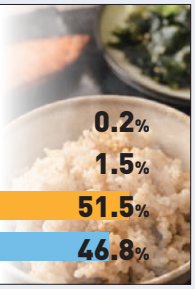
毎日の歩行時間

ほとんど歩かない	12.9%
5分程度	14.0%
10分程度	25.0%
15分以上	47.6%



食後の満腹度

150%で動けない	0.2%
120%ボタンをはずす	1.5%
100%おなかいっぱい	51.5%
80%腹八分目	46.8%



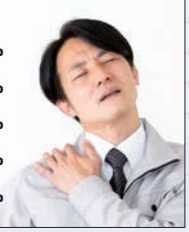
普段3階までは階段を使っているか

ほとんどエレベーター	20.8%
時々歩く	31.1%
階段が多い	21.9%
ほとんど階段	26.1%



全身の筋肉量は…少ない

20代	49.1%
30代	49.1%
40代	49.6%
50代	49.7%
60代	48.3%



データから見えた！ 健康は気になる。でも、毎日、忙しい。

わたしたちの健康あるある8

1 忙しい1日だった。歩数を見て驚いた。



歩行時間10分以下は約52%。忙しさと歩数は、必ずしも比例しません。

2 今日は絶好調。その理由は昨日の睡眠かも。



睡眠で休息が取れている人は68.3%。前日の睡眠が、今日のパフォーマンスを支えている。

3 今日は健康的に過ごした。エレベーターに乗りながら思った。



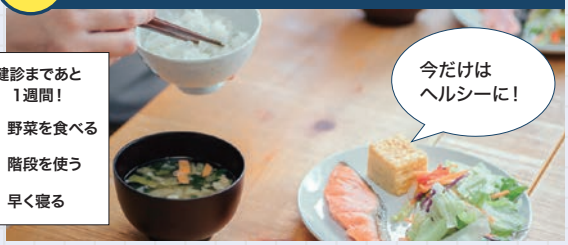
健康を意識している人は約9割。一方で3階までででも「ほとんどエレベーター」という人は20.8%。

4 筋肉には自信がない。世代を超えて。



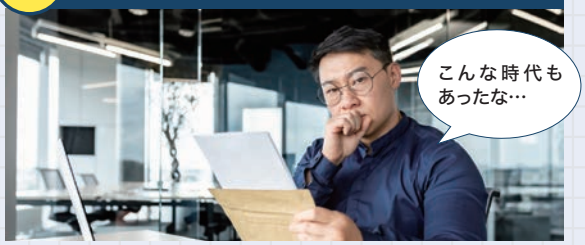
20代から60代まで、約半数が「筋肉量が少ない」と回答。筋肉への不安だけは、世代間ギャップがありません。

5 健康診断の前だけ、急に健康になる。



健康を意識している人は約9割。健診前になると、野菜の登場回数と階段利用率が少しだけ上がる現象が。

6 入社当時の写真を見て、二度見した。



20歳から10kg以上体重が増加した人は41.7%。写真は思い出を残しますが、ときどき現実も教えてくれます。

7 今日は腹八分目にしよう。おかわりをする前は。



「おなかいっぱい派」が51.5%、「腹八分目派」が46.8%。腹八分目は、食べる前の自分が最も得意とする健康習慣かもしれません。

8 湯舟にはつかる。運動はしない。



毎日湯舟につかる人は42.8%。まずは体を温めることから健康づくり。運動は、その次の機会に。

～健保からのメッセージ～ ——— 今回の結果を見ると・・・

健康は気になる
体重もちょっと気になる
筋肉には少し自信がない
でも毎日忙しい

そんな**“私たちのあるある”**がたくさん見えてきました。

できることから少しずつ行動してみるだけ。

まずはこんなことから ▶ 1日5分歩く / 階段を使う / 野菜を1品増やす

すぐに大きな変化を起こすのは難しくても、幸い私たちは自分たちの課題をちゃんと知っています。あとは、**できることから少しずつ行動してみるだけ。**……それが一番難しいのですが、**健保も皆さんと一緒に頑張ります！**

次に目指したいのは、「楽な方」ではなく、「自分の健康につながる方」を自然に選べる習慣です。

今日の一歩が、明日の健康につながります。

城ヶ崎荘
女性限定健康イベント開催！

～運動・温泉・自然で心も体もリフレッシュ～

小松製作所健康保険組合では、2026年6月5・6日の2日間、コマツユニオン本社営業支部・湘南支部と共催で「城ヶ崎荘 女性イベント」を開催しました。健康づくりとして、運動や自然体験を通じて心身のリフレッシュを図るとともに、保養所城ヶ崎荘の魅力を体感していただくことを目的にトライアル実施したもので、20名の女性が参加しました。

楽しく汗を流した「ボクシングエクササイズ」

1日目のメインプログラムは、株式会社ルネサンスによる「バーチャルボクシング」。音楽に合わせてパンチやステップを行う全身運動で、初心者でも無理なく参加できる内容です。参加者は笑顔で身体を動かしながら、楽しく汗を流し、エクササイズ後には疲労回復にリカバリーストレッチを行いました。









温泉と食事も大好評

運動の後は城ヶ崎荘自慢の温泉でゆったりとリフレッシュ。夕食は、彩り豊かで旬の食材を多く使った料理を味わっていただきました。







城ヶ崎海岸の絶景を満喫

青い海と断崖絶壁が織りなすダイナミックな景観を楽しみながらのウォーキングで、参加者同士の会話も自然と弾みました。



－ 今後に向けて －

今回のイベントを通じて、「運動×温泉×食事×自然体験」という城ヶ崎荘ならではの魅力が、多くの参加者に高く評価されました。一方で、「参加者同士がもっと交流できる機会が欲しい」「レベル別プログラムがあるとよい」といったご意見もいただき、これからの企画に活かしたいと思います。今後もコマツユニオンと連携しながら、ヨガやピラティス、自然体験、家族参加型イベントなど、多様なニーズに応える健康増進企画を検討してまいります。

城ヶ崎荘

「やまもも通信」のご紹介

～伊豆の魅力を発信する季刊情報～



掲載先 城ヶ崎荘ホームページ
「やまもも通信」

城ヶ崎荘のホームページで公開されている「やまもも通信」は、伊豆の四季折々の魅力や周辺観光情報を紹介する情報コーナーです。城ヶ崎荘の案内人である“やまもも”が、旬の話題やおすすめスポット、お土産情報などを親しみやすい視点で発信しています。夏号では、静岡県を代表する湧水地「柿田川」を紹介するなど、伊豆・静岡エリアの自然や文化、観光名所を幅広く取り上げています。これまでにも伊豆シャボテン動物公園、一碧湖、三島スカイウォーク、小室山、韮山反射炉など、多彩なスポットが掲載されており、地域の魅力を再発見できる内容となっています。


湧水地「柿田川」


三島スカイウォーク


伊豆シャボテン動物公園

また、ホームページ内には「ハイキング特集」も設けられ、城ヶ崎海岸周辺のおすすめコースを紹介しています。美しい海岸線や自然景観を楽しみながらウォーキングができ、心身のリフレッシュや健康づくりにも最適です。伊豆を訪れる予定の方はもちろん、旅先選びの参考としても楽しめる「やまもも通信」。地域に根ざした温かな情報が詰まった読み物として、ぜひ一度ご覧ください。

会員制宿泊施設　ダイヤモンドソサエティのご紹介

ダイヤモンドソサエティのネットワーク施設をご利用いただけます。

Diamond Society 訪れるたび、深まるここちよさ


ダイヤモンド
京都ソサエティ
京都市中京区中筋通竹屋町上ル末丸町541
TEL.050-8883-7334


ダイヤモンド
箱根ソサエティ
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根159-146
TEL.050-8882-2602


ダイヤモンド
有馬温泉ソサエティ・本館
神戸市北区有馬町423番地
TEL.050-8883-7363


ダイヤモンド
鎌倉別邸ソサエティ
神奈川県鎌倉市由比ガ浜3丁目12-25
TEL.050-8890-5770


ダイヤモンド
下呂温泉ソサエティ
岐阜県下呂市少ケ野3-20
TEL.050-8882-2656


ダイヤモンド
片山津温泉ソサエティ
石川県加賀市中島町よ4番5
TEL.050-8882-2657


ダイヤモンド
八ケ岳美術館ソサエティ
山梨県北杜市大泉町谷戸5771-84
TEL.050-8882-2677


ダイヤモンド滋賀
滋賀県甲賀市土山町黒川1711
TEL.050-8882-2678


ダイヤモンド
滋賀カントリークラブ
滋賀県甲賀市土山町黒川1711
TEL.050-8882-2678


&Resort -7th sense-
滋賀県甲賀市土山町黒川1711
TEL.050-8882-2607

ご利用料金
【１室あたり】 素泊まり ／1室2名様ご利用時 9,000円～
【1名様あたり】 1泊2食付き ／1室2名様ご利用時 16,000円～
※料金は全てサービス料・消費税込みです。※ホテルごとにお料理の内容、料金が異なります。※一部施設では入湯税・宿泊税を別途申し受けます。

今すぐダウンロード！ Dappli 検索
App Store iOS11.0以降が必要です。
Google Play Android13以降が必要です。

会員名：小松製作所健康保険組合 | 法人ID：38826HK | 認証コード：GUX94L

ご予約方法

01 ユーザー登録（希望者のみ）
DappliやD-MyPageでオンライン予約をご利用いただく場合のみ、ユーザー登録をお願いいたします。
ユーザー登録手順はこちら

02 ホテルのご予約
● 電話予約
(1) ご希望の施設にお電話ください。
(2) 会員名と法人IDをお申し出ください。
※既に01でユーザー登録済みの場合は、お客様のお名前をお申し出ください。
● オンライン予約
※事前に01ユーザー登録をお願いいたします。
(1) ログインした後、「宿泊予約」に進む。
(2) ご希望のホテル・宿泊日で検索し、表示されるパック一覧からご予約ください。

03 ご宿泊当日
チェックインの際は、ご宿泊者様のお名前をお申し出ください。

2026年8月から

高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。2026年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

❶近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ



❷長期にわたって治療を受けている人に配慮

・多数回該当の金額は据え置き
・多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設



＊多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分（標準報酬月額）	改定前	改定後（新設）	
	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円+(総医療費−842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円+(総医療費−901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53~79万円	167,400円+(総医療費−558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円+(総医療費−597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28~50万円	80,100円+(総医療費−267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円+(総医療費−286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	※530,000円
低所得者（住民税非課税者）	35,400円 <多数回該当 24,600円>	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります（2027年8月以降に払い戻し）。

当健保には 独自の付加給付があります





健康保険法に基づく高額療養費(法定給付)とは別に、当健康保険組合には皆さんの負担をさらに軽くする独自の付加給付があります。法改正により制度上は毎月の上限額が引き上げられますが、当組合の**付加給付はそのまま維持されますので、皆さんの負担に変更はありません。**また、付加給付も自動払で支給されますので、申請は不要です。

※自治体から助成を受けられる場合は公費優先となるため健保からの支給はありません。

＊月ごと(月の1日から月末まで)、レセプト単位(入院・外来別、医科・歯科別)となります。

■当健康保険組合の付加給付

※当健康保険組合の付加給付金制度につきましては、下記URL・QRコードよりご確認ください。

URL https://www.komatsu-kenpo.or.jp/member/benefit/sick.html



年間上限と付加給付について

今回の制度改正では、長期に療養が必要な方のために、新しく**年間上限(8月から翌年の7月末まで)**が設けられました。付加給付を受けた場合は、**自己負担から付加給付分を引いて残った額を合計**します。

Q 新たに年間上限額が設けられたとのことですが、どういう制度なの？

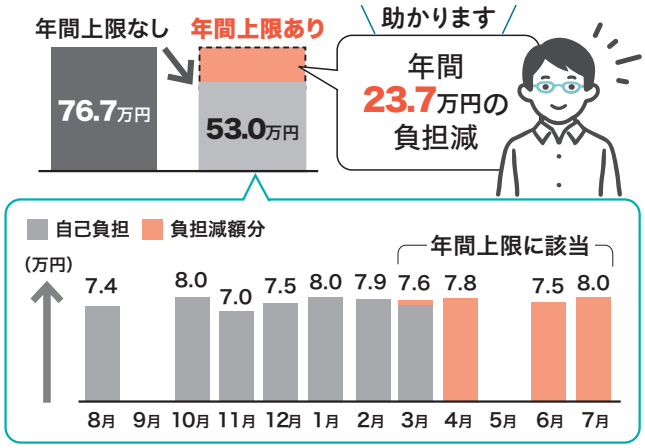
A 月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間(8月から翌年の7月末まで)の上限額に達した後は、それ以上の医療費については健康保険組合から払い戻しが受けられるしくみです。

長期にわたり治療が必要な方へのセーフティネット機能を強化するために設けられました。次のような方は、医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方 (下図参照)
- 今回の制度見直しにより、「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

■年間上限の導入により、自己負担が軽減される例

※標準報酬月額28～50万円の人の場合



Q 2027年8月にも改定が実施されるそうですが、負担は増えるの？

A 応能負担の考え方から、非課税世帯～標準報酬月額127万円以上まで、所得区分が13段階に細分化されます。



そのため、所得によっては今よりも月額上限や年間上限の金額が上がる場合もあります。2027年8月実施予定の内容については、右記二次元コードのページより確認できます。

▲厚生労働省「高額療養費制度の見直しについて」

Q 高額療養費は計算が面倒そうだけど、自分から手続きしないといけないの？

A マイナ保険証を持っている人は、医療機関を受診する際、原則手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。窓口での支払いは自動的に毎月の上限額までになります。



マイナ保険証を持っていない人は、オンライン資格確認を実施している医療機関であれば、資格確認書を提示すれば手続きは不要です。

年間上限額については、一旦医療機関の窓口で負担し、健康保険組合から払い戻されます。

KENPO information
被扶養者資格調査(検認)を実施しています

皆さまの大切な保険料を公正に運用するため、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づき毎年、被扶養者の資格調査(検認)を行います。被扶養者からは保険料をいただいていないため、被扶養者の就職や収入増加等で本来扶養から外れる方が含まれていた場合、保険給付費やすべての拠出金等の支払いに影響を及ぼすことから対象者はこの調査を必ず受けていただく必要があります。

正当な理由がないまま締切期日までに必要書類を提出されない場合は、健康保険法施行規則第50条により資格確認書等を無効とさせていただく場合があります。

対象となるのは右記の方となります

調査対象者

以下の被扶養者を有する被保険者の方
2026年4月1日現在22歳以上の被扶養者(2025年12月31日以前加入者)で、健康保険組合が調査を必要と判断した被扶養者(前年の収入等で対象者を抽出します)

提出方法

Web回答
9月中旬より対象となる被保険者の方へご案内のハガキを送付しています。
ハガキに回答ページのURLおよびQRコードを記載しておりますので、パソコンまたはスマートフォンからアクセスしてください。ID・パスワードを取得後、ログインの上、ご回答ならびに必要書類のご提出をお願いいたします。

※ハガキの送付先は健康保険組合に登録されている被保険者住所です。※本調査は「株式会社バリューHR」に委託をしております。

2025年度 決算のお知らせ



2026年7月15日開催の第198回組合会において、2025年度の決算が承認されました。
1人当たりの保険給付費は2021年以降増加が続いており、報酬が増加したものの、
経常収支は約2億円のマイナスとなりました。

- ☑ **標準報酬月額は456,079円となり対前年度+17,850円と大幅に増加**
- ☑ **被保険者1人当たりの保険給付費は対前年度+2,911円の325,500円**
- ☑ **納付金は98億円となり、対前年度+4.6億円**

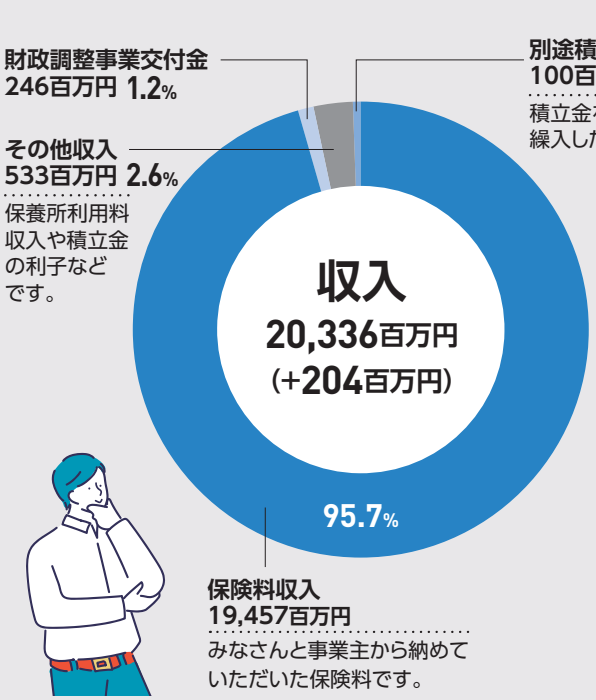


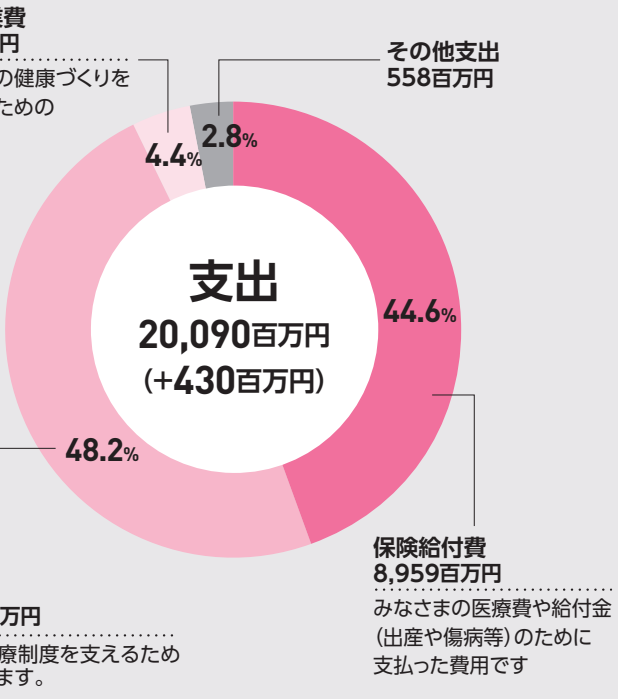
一般勘定

※（　）は前年度との差

＊収支の結果、2025年度決算残金2.5億円は、別途積立金等へ積み立てました。

2025年度は過去最高の保険料収入となりましたが、納付金の負担も過去最高となり、保険料収入に占める割合は49.5%に達しており、保険料の約半分は高齢者の医療費に使われている状況です。その一方で前年度に引き続き、「データヘルス計画」に基づいたコマツ健保の取り組みが評価され、減算対象組合となり、納付金の負担が一部軽減されております。DX化を推進し、事業主と協働（コラボヘルス）で、効果的な健康づくり事業を実施しておりますので、皆さんも積極的にご参加ください。

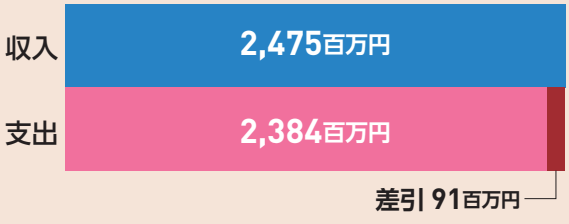




介護勘定

標準報酬月額が対予算+17,425円の509,425円となり、2025年度も黒字決算となりました。今後も要介護者の増加が予想されますが、来年度までは現在の料率1.7%を維持できる見込みです。

＊決算残金91百万円は介護準備金へ積み立てました。



メンタルケア
ココロが軽くなる

一般社団法人
認知行動療法研修開発センター　理事長
大野 裕

Q 若手社員とどう接すればいいのかわからない

48歳の男性会社員です。23歳の新入社員について相談です。彼は真面目そうではありますが、表情が乏しいため何を考えているのかつかみにくく、話しかけてもあまり会話が続きません。指示した仕事はこなしてくれますが質問はほとんどなく、本当に理解できているのかも判断しにくい状況です。昔であれば、もっと相手に踏み込んで、ときには厳しく指導ができたのでしょうが、今の時代はハラスメントとなってしまう不安があり、必要以上に気を遣ってしまいます。フレンドリーには接しているつもりですが、空回りしているのではと感じることもあり、最近ではストレスが大きくなってきたと感じています。若手社員とはどのような距離感で接していくのがよいのでしょうか。



A 適切な距離は人それぞれ異なります

あなたはやさしい人です。だから、若手社員にできるだけ声をかけ、安心して仕事ができる環境を作ろうとしているのでしょう。しかし、若手社員が安心して仕事ができるかどうかということと、会話が弾むかどうかということは違います。

人間関係の持ち方は人によって違っていて、人と話をするのが好きな人もいれば、苦手な人もいます。私の患者に非常に優秀な人がいます。しかし、人との交流が苦手で、上司から声をかけられたり食事に誘われたりするのがとても苦痛だとよく言っています。その患者とは、上司との上手な距離の取り方を一緒に考えていっています。

上司としては、若手であるかどうかにかかわらず、その人にあった適切な距離の取り方を考えることが大切です。それに、話が苦手だからと言って、仕事ができないというわけではありません。人付き合いが苦手でも、自分に合った仕事であれば素晴らしい成績を上げる人はたくさんいます。

あなたの役割は果たせていますか？

仕事上の人間関係と、友人との人間関係は違います。上司の役割は、友だちのように接することではなく、その人がきちんと仕事をできる環境を提供し、その成果をきちんと判断することです。相手の表情が乏しくても、あまり話をしなくても、仕事の評価はできるはずです。

期待したような仕事ができていないときには、上司として、成果が上がるように厳しく指導しなくてはならないかもしれません。ハラスメントと言われるのを恐れて必要な指示ができてないために、問題が起きる可能性があります。もし問題が起きれば、上司としての責任を問われるかもしれません。自分の指示や助言が必要で適切かを判断することも、上司として大切な役割だということを忘れないようにしてください。



大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」https://www.cocoro-conditioner.jp 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

犯人は誰だ!?

秋冬の感染症事件簿

その症状、本当にただのカゼ

秋から冬にかけては、いろいろな感染症が流行する季節。カゼに似た症状も多いため、きちんとした対応を取らないでいると悪化させてしまったり、感染を拡大させてしまったりすることもあります。改めて感染症の特徴や対策を確認しておきましょう。

CASE1 急な高熱と、全身に関節痛が…

主な症状
- 38℃以上の高熱
- 全身の関節痛・筋肉痛
- のどの痛み・せき

犯人は**インフルエンザ**かも!?

対策 予防接種で重症化を予防

予防接種は発症した際の重症化予防に効果的です。インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう。

CASE2 突然の吐き気と下痢…お腹が痛くてつらい

主な症状
- 吐き気・嘔吐
- 腹痛や下痢
- 軽度の発熱

犯人は**ノロウイルス**かも!?

対策 危険がある食べ物は中まで加熱！

調理前や食事前、トイレ後は必ず石けんで手洗いを。アルコール消毒はあまり効果が期待できません。

CASE3 熱もあるし、のどが痛くてゼーゼーする

主な症状
- 軽い発熱
- のどの痛み・鼻水
- 喘鳴（ゼーゼー・ヒューヒュー）

犯人は**RSウイルス**かも!?

対策 手洗いとマスクの徹底

ウイルスの付いた手や、せきなどの飛沫で感染するため、手洗い・マスクで感染対策に努めましょう。

CASE4 カゼっぽいけど、のどがカミソリで切ったように痛い

主な症状
- 発熱
- 鼻水やだるさ
- のどの強い痛み

犯人は**新型コロナウイルス（変異株）**かも!?

対策 基本的な感染対策と、ワクチン接種を

手洗い、うがい、マスクで基本的な対策を。65歳以上の方、60～64歳で持病がある方は、ワクチンの定期接種を受けられます。

対策は日頃から 基本の対策を改めて行い、犯人の侵入を防ごう

手洗い	咳エチケット	換気	加湿	体調管理
帰宅後、食事の前、トイレの後など、石けんで指の間や爪の先までしっかりと。	せきやくしゃみが出るときや、人が集まる場所ではマスクやハンカチで口・鼻をカバー。	1～2時間に1回程度の換気を行い、常に空気を入れ替えましょう。	乾燥するとウイルスの活動が活発になるため、加湿器などを用いて湿度を40～60%に。	十分な睡眠とバランスの良い食事で、からだの免疫力を保ちましょう。

- 感染拡大を防ぐため、体調が悪いときは無理して職場等に行かず、十分に休養しましょう。
- 症状が重いときや長く続く場合は、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。
  受診の際はいきなり病院等へ行かず、事前に連絡を入れてから。

Pep Up（ペップアップ）で インフルエンザ予防接種補助申請ができるようになりました

- ☑ 領収書をカメラで撮影しアップロードすればOK！原本の郵送は不要
- ☑ 申請状況がいつでも確認可能

補助対象 接種を受けた日に被保険者・被扶養者の資格を有する方

補助金額 上限1,000円／1人

申請方法
- 電子申請：Pep Upより必要事項を入力・領収書をアップロード
  ※ご家族分（健保加入者）も申請できます。
- 書面申請：申請書と領収書原本の提出（コマツ健保ホームページよりダウンロード可能）

ご利用可能な方はPep Upから申請ください！



申請期限 2027.2.8 Mon.
（電子申請完了・申請書必着）

補助申請について▶

Pep UP登録▶



健保の禁煙支援について

「禁煙チャレンジ」：3コースの中からお選びいただきます（被保険者対象） ※詳しくは健保HPまで

コース名	禁煙外来コース	禁煙補助薬コース	自力コース
禁煙方法	禁煙外来の受診（12週間）	禁煙補助薬の購入（8～12週間）	自力で頑張る
薬の種類	貼り薬・飲み薬	貼り薬・ガム	—
禁煙奨励金・賞品の内容	年1回25,000円を上限として自己負担分を補助	年1回15,000円を上限として自己負担分を補助	カタログギフトの中から、希望の賞品１つを進呈

お薬が自宅に届いて続けやすい

オンライン禁煙外来にご夫婦で参加できます

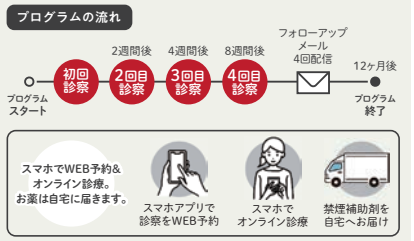
加熱式タバコ使用者もOK!

配偶者（コマツ健保に加入している方）も一緒にオンライン禁煙プログラムに参加できるようになりました。
喫煙者の被保険者（社員）と配偶者（被扶養者）が同日に申し込む場合に適用されます。

対象者 禁煙したい被保険者および被扶養配偶者
※禁煙チャレンジと同時に申し込みはできません。

こんな方におすすめ
- ニコチン依存度が中～高程度
- 禁煙する自信がない人
- 過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- 通院する時間がない人

費用はけんぽが負担します



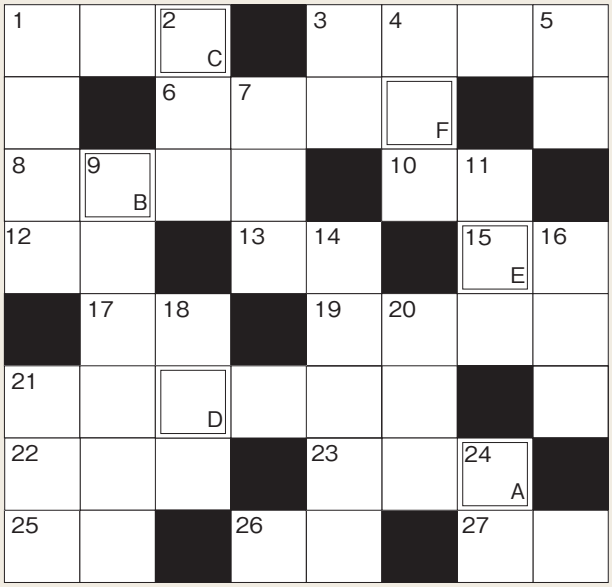
申し込みはこちら

URL▶https://sumofuri.com/d/0eczai

Wellness

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。A～Fの6文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

1 お池にハマ～♪る前にイベリコ豚がパクッ
2 ハイジ、ヨーデル、赤十字といえば
3 足の裏の裏
4 僕たちの爺ちゃんは同じ人だよ
5 三つサバ読んじゃった、テヘ
7 マイヤー、カシミヤ、電気もある寝具
9 花形競技は、やっぱりクラス対抗リレーかな
11 地上絵で有名、ペルーのココ
14 大学イモやスイートポテトに
16 秋の季語「○○○雲」は天候悪化のサイン
18 顔が人間、身体は牛の妖怪
20 飛行機は空路。バスなら
21 ○○○丼、鶏肉なければ卵丼
24 ポッコリで、布袋様みたいネ

ヨコのカギ

1 シンデレラのコスプレ、何を着る?
3 友だち以上○○○○未満
6 サザエさんにとってのワカメちゃん
8 半が奇数、丁は?
10 「七匹の子やぎ」の狼、足に塗りましたとサ
12 円の1／100は銭。銭の1／10は?
13 ブドウを数える単位
15 カレンダーで火と木の間。火災予防?
17 フグは怖い！顔じゃなく
19 新幹線には下がってない
21 「ガンバレ日本！」と横長の幕
22 お湯が沸いたらピーピー鳴るタイプも
23 「～ちりぬるを」は○○○歌
25 池住みなんで、滝のぼりは無理っす
26 孫悟空、乗って飛ぶ
27 マトンより若いお肉

答え

A	B	C	D	E	F

ヒント 家の中にある1mm以下のチリやホコリ

解答 ハウスダスト



次回、広報誌は WEB へ

2027年度より、健康保険組合広報誌「Wellness」は紙版を廃止し、WEBへ移行します。アクセス方法は、改めてお知らせいたします。

●発行日：2026年10月9日発行

小松製作所健康保険組合
東京都港区海岸1–2–20　TEL（03）6849–9796
※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。