


Package Kenpo

ご家族の皆さままでご覧ください

2026

4

No.329


広報誌を
リニューアル
しました!



ポータルサイトをリニューアルしました
令和8年度 予算のご案内
子ども・子育て支援金制度について

パッケージ工業健康保険組合

<https://package-kenpo.jp/>

新しい
健康管理の
カタチ。

マイヘルスウェブ MyHEALTHWEB を

令和8年度より、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を導入しました。日々の健康ミッションへのチャレンジをはじめ、健康に関するさまざまな機能を搭載した内容となっていますので、ぜひご活用ください！



ホーム画面でできること

1 保有ポイント(MYポイント)の確認

現在の保有ポイントが表示されます。保有ポイントで交換できるアイテムには、デジタルギフト (Amazon ギフトカード、QUOカードPay) やQUOカードなどがあります。

※被扶養者の方にも直接ポイントが付与されます。
※アイテムは予告なく変更する場合がございます。
※デジタルギフトのアイテムは、MY HEALTH WEB からのMYメールに配信されます。退職等で被保険者の資格を喪失し、MY HEALTH WEB にログインできなくなるとデジタルギフトが受け取れなくなりますので、ご注意ください。

2 今月のランク確認

当月のログイン日数に応じて、翌月のランクを決定します。

3 今日の歩数の確認

記録した当日の歩数、目標歩数までの進捗状況が表示されます。



※画面は一部変更になる場合がございます。

4 歩fes. 順位の確認

歩fes. 期間中は、前日までの歩数をもとにした順位および前日比が表示されます。

5 注目のお知らせ確認

当組合からのお知らせを確認できます。

6 医療費情報の確認

医療費明細などの確認が行えます。

7 健診人間ドック補助申請

健診・人間ドックの費用補助申請を行えます。

8 ミッションの確認

デイリー・期間限定・イベントミッションの進捗状況が表示されます。

6・7は
とりわけ便利な
メニューです！

詳細は
15ページへ

ヘルシーライフのパートナーに!

スマートフォン用
アプリのダウンロード
をおすすめします



アプリなら ログインが簡単!

iphone 版、Android 版の両方をリリースしています。
〔App Store (iphone)〕か〔Google Play〕で「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。アプリをダウンロード後、初回登録に進んでください。

アプリストア

マイヘルスウェブ 検索

複数のスマートフォンやタブレットで使用可能。

※ご利用する端末ごとに初回登録が必要です。スマートフォン等で入力した内容は、パソコンにも反映されます。



iphone 版



Android 版

登録方法

(ブラウザ版・アプリ版共通)

MY HEALTH WEB をご利用いただくための登録方法をご紹介します。

1 当組合のホームページにアクセスし、MY HEALTH WEBをクリック

2 ログイン画面を表示させたら「はじめてご利用の方」をクリック



3 初回登録画面の案内に従って必要事項を入力し、「送信する」をクリック

ご登録されるメールアドレスへ当組合から健康情報やイベント情報をお知らせいたします。キャリアメールを登録される場合には、「info@mhweb.jp」「noreply@mhweb-entry.jp」からのメールが受信できるよう、あらかじめ受信設定の変更を行ってください。

4ページを
ご覧ください

アプリ版のみ

歩fes. (あるふえす)

ウォーキングキャンペーンの時期になると、専用サイト「歩fes.」でイベントを開催します。参加に応じてポイントがもらえます。開始時期が近づきましたら、ホームページやMY HEALTH WEBでお知らせします。

参加には
エントリーが
必要だよ!



日々のミッション

■ デイリーミッション

日々の健康行動の達成状況に応じて、ポイントくじやルーレットを楽しむことができます。

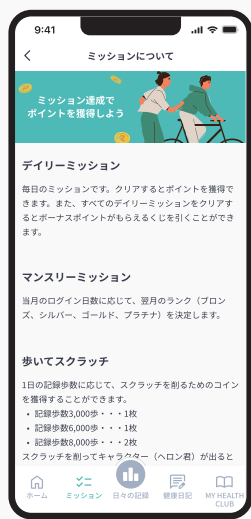
■ マンスリーミッション

ログイン数に応じて、ブロンズ、シルバー、ゴールドのランクが決定されます。

■ ボーナスミッション

期間限定ミッションや、歩fes. 開催時等にミッションが開催されます。

ミッションクリアで
ポイントゲットの
チャンス!



お問合せ

MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL 03-5213-4467

受付時間 9時~17時(土・日・祝日を除く)



PKG 健保主催

令和8年度 第1回

歩Fes.に参加して 健康を楽しくゲットしよう!

MY HEALTH WEBを活用したWEBウォーキングラリー「歩Fes.」を開催いたします。WEBサイト内からランキングも確認でき、楽しみながらウォーキングを続けることができる内容となっています。今回は「日本の名城巡り編」です。ぜひ職場のお仲間やご家族と一緒にご参加ください。



開催期間

令和8年
5月1日(金)～31日(日)

エントリー締切

令和8年
4月30日(木)



参加ルール

- 1 イベント開催期間は、5月1日(金)～5月31日(日)の1ヶ月間
- 2 参加者の歩数は、スマートフォンアプリ「ヘルスケア(iPhone)」または「GoogleFit(Android)」に登録されている歩数データと「MHWアプリ」にデータ連携をすることで集計します。**手で入力された歩数はカウントの対象になりません。**ウォーキングの際にはスマートフォンを持って歩いてください。
- 3 Androidの歩数連携では、GoogleFitに登録されている歩数と差異が発生する場合があります。その旨ご了承をお願いします。
- 4 本イベントは、**30日間の開催期間中20日以上歩数が記録されている方がポイント付与の対象になります。**なるべく毎日ログインして、歩数データ連携を行ってください。仮に毎日ログインができなかった場合も、イベント終了後には必ずMY HEALTH WEBにログインし、連携を行ってください(歩数連携猶予期間はイベント終了後7日間です)。
- 5 悪天候の地域や時期は室内でできるエクササイズを検索し、ポケットに携帯を入れたり手に持ちながら行うことで、カウントされたものを当日の歩数とすることも可能です。

参加資格

当組合被保険者・被扶養者・任意継続被保険者

参加費

無料
※データ通信料(アプリは無料)は参加者さま負担となります。

参加登録

MY HEALTH WEBへログイン後、TOPページのバナーからエントリーページに入り、参加登録を行います。



付与ポイント

参加賞

参加者全員にMY HEALTH WEBの「MYポイント100ポイント」を差し上げます。

歩数達成賞

開催期間中の1日平均歩数が**8,000歩**の方に、「MYポイント500ポイント」を差し上げます。

お問合せ


総務課 TEL 03-3624-7424

令和8年度は

広報誌が新しいデザインに生まれ変わり、 ホームページはリニューアルを予定しています！

当組合の各種事業や健康保険に関する情報をわかりやすく、確実に皆さまにお届けするため、
広報誌『Package Kenpo』は本号から新デザインで発行となり、
ホームページは近日リニューアルサイトを公開します。日々の健康管理にご活用ください！

広報誌『Package Kenpo』

 健保制度や健康情報などを幅広く扱う冊子を年2回お届けします。

1 読みごたえのある冊子をお配りします



2 オールカラー印刷で、お手に取りやすい誌面をめざします



3 皆さまと当組合との「架け橋」となる媒体として！



ホームページ

 デザイン一新、個人用ポータルサイト「MY HEALTH WEB」も導入！

URL <https://package-kenpo.jp/>



1 皆さまに見ていただきたい「メインコンテンツ」にワンクリックで到達予定！



2 当組合からのお知らせは都度更新します



3 「〇〇したとき」などの手続きや申請方法、用語などからの検索も可能になります



皆さまの健康に 約59億円を計上します！

令和8年2月19日開催の組合会において、令和8年度予算が承認されました。

令和7年は、すべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。今や総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療に拠出する納付金の増加によって健保財政がますます厳しくなることが見込まれます。

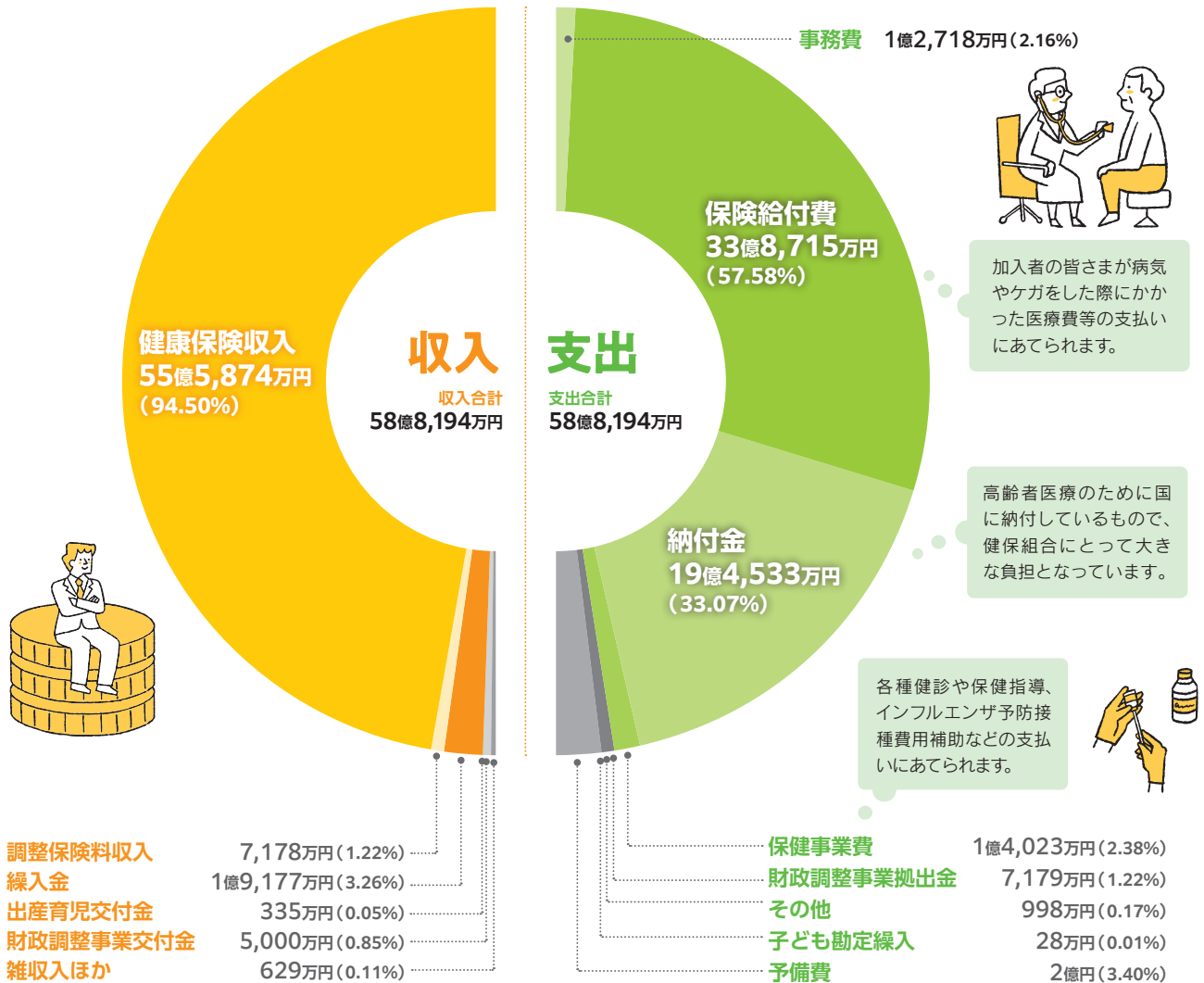
昨年12月には、従来の保険証からマイナ保険証を基本とする医療体制へ移行され、いわゆる「医療DX」がさらに推し進められることが期待されているほか、本年4月からは子ども・子育て世帯を社会が全体で支える新しいしくみである「子ども・子育て支援金制度」が導入されます。少子化対策を促進するための取り組みですので、どうかご理解とご協力をお願いします。

※本文に記載の金額は千円単位を四捨五入しています。

一般勘定（健康保険）

予算総額
58億8,194万円

収入の柱には保険料55億5,510万円を見込んでいます。収入の不足が見込まれる分には、別途積立金（健保組合の貯蓄分にあたります）からの繰入金1億9,177万円を計上しています。



基礎となった数字

被保険者数…12,700人 平均標準報酬月額…324,000円 保険料率…9.9% (事業主4.9989%、被保険者4.9011%)
任意継続被保険者の標準報酬月額…340,000円 適用年月…令和8年4月1日～令和9年3月31日

※端数処理のため合計が合わない箇所があります。

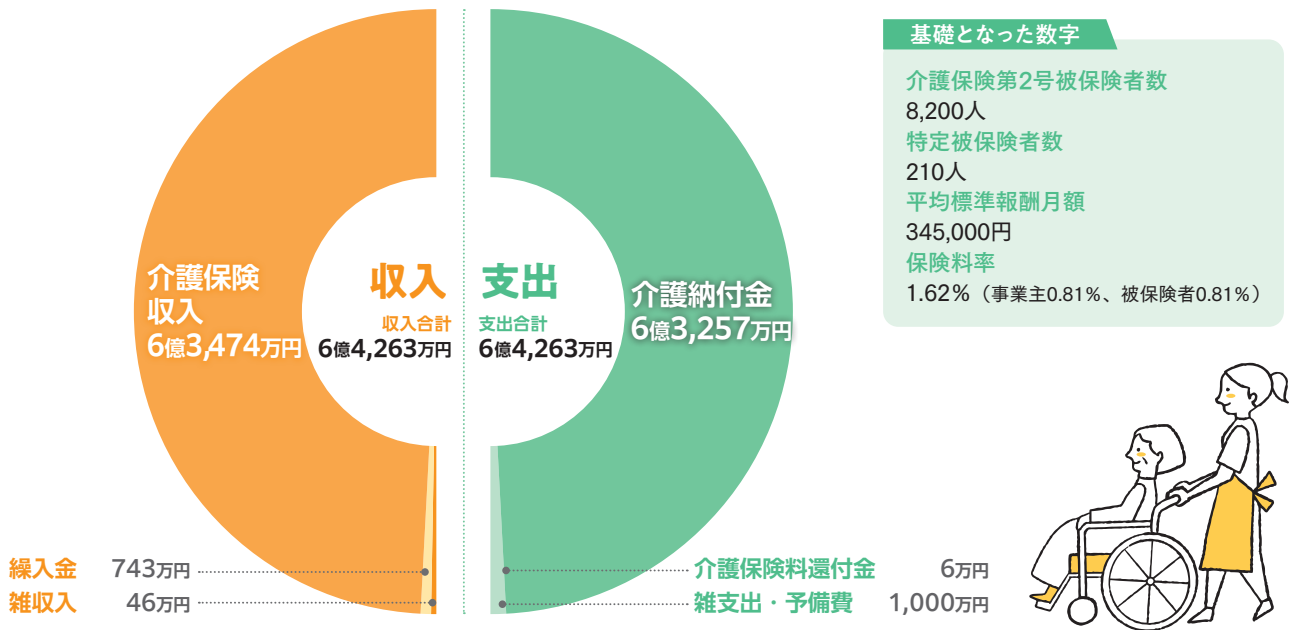
介護勘定(介護保険)

予算総額
6億4,263万円

介護保険制度の運営は市区町村が行っていますが、健保組合は保険料の徴収をすることで制度と関わっています。

基礎となった数字

介護保険第2号被保険者数
8,200人
特定被保険者数
210人
平均標準報酬月額
345,000円
保険料率
1.62% (事業主0.81%、被保険者0.81%)



子ども勘定

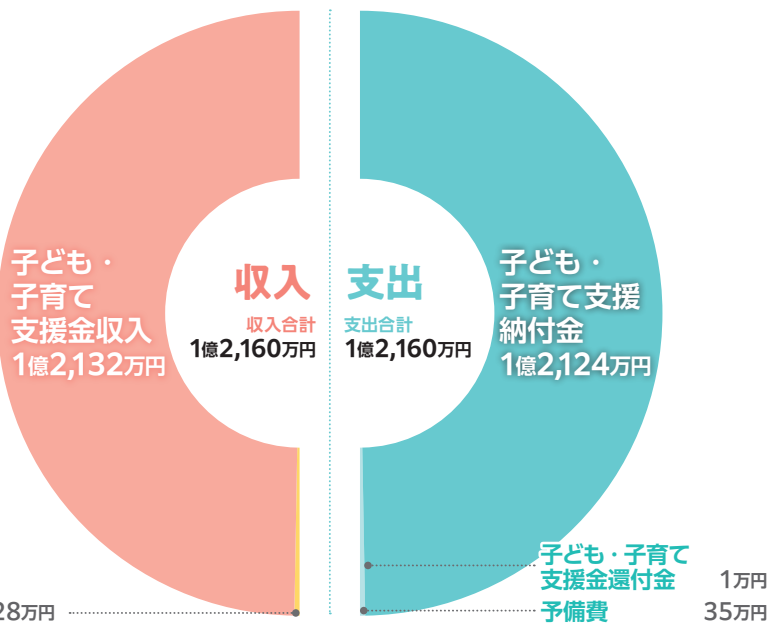
予算総額
1億2,160万円

令和8年度から始まった新制度です。健保組合は支援金の徴収をすることで制度と関わっています。

詳細は
次ページへ!



一般勘定受入 28万円



支出の大半は保険給付費と納付金がかつめている状況に変わりありません。ただ、納付金は健康保険とは別枠である「高齢者の医療費」を現役世代が分かち合うために拠出しているものです。健康保険収入のうち約35%が本来の用途とは違う別制度に使われている現状は健保組合の財政に大きな影響を与え続けています。

財政面での健全性を高めていくには、皆さまが健康を維持され、医療費の節減に努められることが大切であり、そのために健保組合がご用意しているのが保健事業です。健診や予防接種、あるいは保養施設のご利用など、いわば「健康づくり事業」ともいえるこの各施策を、皆さまにはぜひともご活用いただきたいと考えています。

令和8年度から始まる

子ども・子育て支援金制度とは？

令和8年度から少子化対策として始まる「子ども・子育て支援金制度」について、どのような制度で、皆さまの生活にどのように関わってくるのかをお知らせいたします。

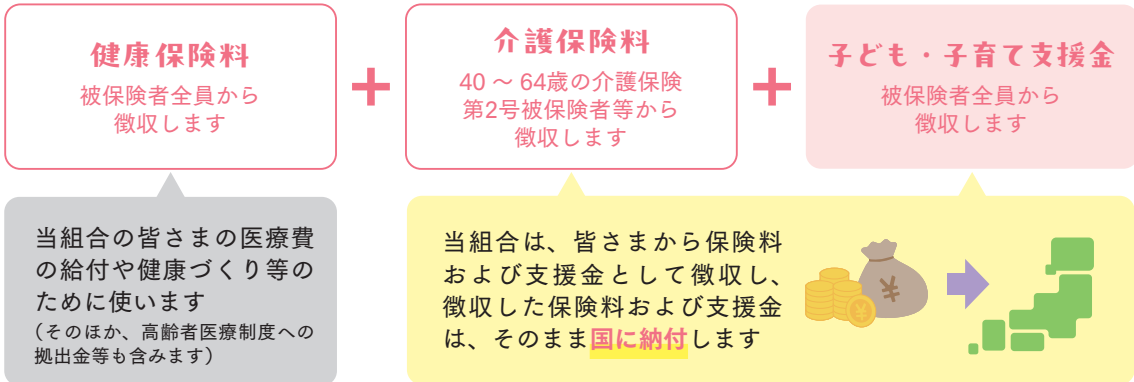
※このページの内容は、令和8年3月15日現在の情報です。



Q そもそも「子ども・子育て支援金制度」って何？

A 子どもや子育て世帯を全世代で支えることを目的とした、新しい分かち合い・連帯の制度です。国によるこども未来戦略「加速化プラン」(児童手当の拡充など、少子化対策を促進するためのさまざまな施策)を実施するため、財源となる費用を、健康保険などの被保険者が、事業主とともに新たに負担するしくみです。

● 子ども・子育て支援金のイメージ図



Q いつから、どのようにお金が引かれるの？

A **令和8年4月分の保険料(5月納付分)**から、健康保険料や介護保険料と合わせて給与から徴収いたします。令和8年度の支援率は0.23%です。当組合は、介護保険料と同様に、子ども・子育て支援金の**代行徴収機関**という位置づけになります。



Q 支援金はどういうことに使われるの？

A 皆さまから徴収した支援金は、以下のような子ども・子育て世代を支援するために有効活用されます。

児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間が延長
- ・第3子以降の児童手当は、1人当たり月3万円に増額
- ・年3回から年6回(偶数月)に支給回数が増加

出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に、両親2人ともが14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。

妊婦・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給。妊娠後期以降にも、妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。そのため、原則10万円相当の経済的支援が受けられます。

育児時短就業給付

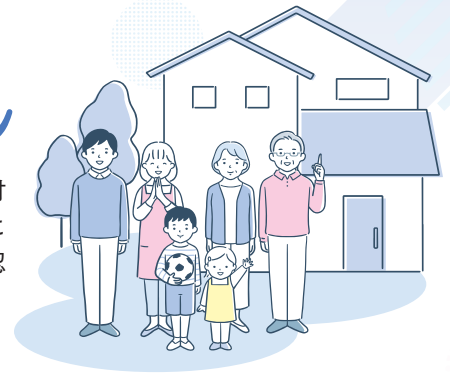
2歳未満の子を養育中に時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。

詳しくは「子ども・子育て支援金制度について(こども家庭庁)」でご確認ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatashienkin>



被扶養者認定のあらまし



健康保険では、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている家族にも保険給付を行います。この家族のことを「被扶養者」といいますが、健保組合は、被扶養者に認定されている方が引き続き健康保険の被扶養者認定基準を満たしているかを確認するために「被扶養者の再認定(検認)」を行っています。ご協力をお願いします。

家族の範囲

被扶養者となれる家族の範囲は、法律で決められています。さらに、同居・別居により、条件が異なります。

被保険者と同居でも別居でもよい方

- ・配偶者(内縁でもよい)
- ・子、孫
- ・兄弟姉妹
- ・父母など直系尊属



被保険者と同居が条件の方

- ・左記以外の三親等内の親族
- ・被保険者の内縁の配偶者の父母および子
- ・内縁の配偶者死亡後の父母および子



被扶養者の収入要件は？

被扶養者として認定されるためには、下記の1と2を満たす必要があります。

1 主として被保険者の収入により、生計を維持されている

被保険者と同一世帯の場合

▶ 被保険者の年間収入の1/2未満

被保険者と同一世帯でない場合

▶ 被保険者からの仕送り(援助)額未満



2 年間収入が130万円未満

※ 19歳以上23歳未満の場合(配偶者を除く)は150万円未満。

※ 60歳以上または障害がある場合は180万円未満(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



被扶養者の年間収入について

令和8年4月1日より、右記のように取り扱いが変更されています。

従来

過去の収入、現時点の収入、将来の収入の見込みなどから今後1年間の収入を判定

新

労働契約で定められた賃金から見込まれる収入を用いて上記1・2に該当すれば認定

※当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。



19歳以上23歳未満の被扶養者認定基準が変更になっています

令和7年10月1日から、19歳以上23歳未満の方の健康保険の認定対象者の年間収入が変更になっています。

それまで、年間収入にかかる認定要件の額は「130万円未満」となっていますが、認定対象者(被保険者の配偶者を除く)が19歳以上23歳未満である場合にあっては「150万円未満」として取り扱われます。

アルバイト等として働く19歳以上23歳未満の方たちの中には、家族の健康保険の扶養から外れることを避けるため、働く時間を抑えるケースがあります。労働力不足が深刻化する日本においては、これが社会問題化しており、今回の認定基準の変更はこのような“年収130万円の壁”による就業調整を防ぐことが目的です。



年齢要件の考え方

所得税法上の取り扱いと同様、その年の12月31日現在の年齢で判定します。

	18歳の誕生日を迎える年	19～22歳の誕生日を迎える年	23歳の誕生日を迎える年
扶養認定における年間収入要件	130万円未満	150万円未満	130万円未満

例

令和8年10月に19歳の誕生日を迎えるAさんの場合、令和8年(暦年)における年間収入要件は150万円未満となります。その後、Aさんは令和12年10月に23歳になりますので、令和12年(暦年)における年間収入要件は130万円未満に、いわば戻ることになります。

お問合せ

業務課 TEL 03-3624-7421

マイナ保険証への切替えはお済みですか？



令和7年12月をもって、従来型の保険証は使えなくなりました。
切替えがまだお済みでない方は、早めに利用登録をお済ませください。
また、マイナンバーカードには、**2つの有効期限**があります。
期限切れにはくれぐれもご注意ください。

電子証明書の有効期限

5年

▶発行から5回目の誕生日まで

政府のマイナポイントキャンペーンが始まったのが令和2年9月。このころにマイナンバーカードを作った方はご注意ください。そろそろ期限切れかもしれません。

マイナンバーカードの有効期限

10年

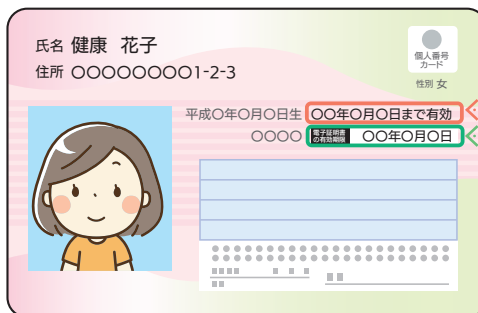
▶18歳以上…発行日から10回目の誕生日まで
▶18歳未満…発行日から5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナンバーカードの券面（太枠部分）に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインし、「マイナンバーカード」→「電子証明書」と進むと確認できます。

更新方法

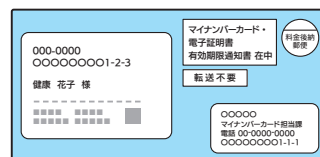
有効期限が近づくと、お住まいの自治体からお知らせ（右記見本）が届きますので、更新手続きを行ってください。また、医療機関等に設置されているマイナ保険証のカードリーダーでも、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示されます。



マイナンバーカードの有効期限

電子証明書の有効期限

▲マイナンバーカード



▲有効期限通知書

有効期限が切れてしまっていて更新手続きをしている期間中に医療機関を受診する場合は、『資格確認書』を交付します。当組合のホームページの「申請書一覧」から「健康保険 資格確認書（再）交付申請書」をダウンロードして、交付申請をしていただきますよう、お願いします。

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ(セブン銀行ATM)で登録



利用登録方法の詳細はこちら



マイナンバーカードをお持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請 (パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の詳細はこちら



お問合せ

業務課 TEL 03-3624-7421

監修:公認心理師 上野 幹子

初対面の人と話すことが苦手

初対面の人と話すとき会話が続かず、気まずい思いをする…。
 そんな人は自分が話すことに意識が向いている可能性があります。

相手に興味をもつことが大事

初対面の人と話すとき、自分が話すことに意識が向いていると相手のことが目に入りません。それでは会話が一方的になりがちで続きにくくなります。

初対面の人と話すときに大事なものは「相手に興味をもつ」こと。人は自分に興味があると感じる相手には好感をもちます。また、興味をもって相手を観察したり、話を聴くと質問や共感がしやすくなります。そうしてお互いによい印象をもち、会話がぎこちなくても初対面の人とのコミュニケーションは十分です。



初対面の人とのコミュニケーションのコツ

相手に興味をもっていることを示しながら、コミュニケーションをとる。

笑顔であいさつをし、相手の名前を呼ぶ

あいさつは人間関係の基本。相手の名前を呼ぶことは興味を示すサイン。

体を相手に向けて、話に耳を傾ける

相手をまっすぐ見て、うなずきやあいづちを交えながら話に耳を傾ける。

相手の趣味や好きなことを掘り下げる

相手が関心をもっているような話題について質問をし、話を掘り下げていく。

自分との共通点を見つけ出す

ある程度話が進んだら自分との共通点を見つけ、話題にする。どんな話題でもOK。



プライバシーは
守られます！

電話 / WEB 相談のご案内

年度始めは環境の変化などによるストレスや疲れがたまりやすい時期です。
 お1人で解決できない不安・悩みごとは、一度専門家に相談してみませんか？

電話相談

0120-783-373

平日：9:30～21:30 土：11:00～19:00

WEB相談

24時間受付!

ユーザー登録後に利用できます▶
 (法人契約コード: pkgkenpo)



こころ相談
ネット



本事業の委託先：株式会社フィスメック

皆さまの健康な毎日のために、当組合が実施する保健事業（健康づくり事業）をまとめました。皆さまお問い合わせのうえ、ぜひともご活用ください。

令和8年度

保健

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
広報事業	<p>機関誌 Package Kenpo</p>					
	<p>📄 📱 ホームページ・マイヘルスウェブ ▶ リニューアルにより見やすく便利に！ 各事業の詳細については随時ご案内します。</p>					
各種健診	<p>14、15ページへ</p> <p>📍 特定健診（A2、B、D、Eコース）</p>					
	<p>被扶養者向けの健診案内は6月頃ご自宅宛てに送付予定です</p>			<p>📅 夏季会場別巡回健診（東振協） ▶ 被保険者のみ 🚌</p>		
健康づくり	<p>👨‍⚕️ 特定保健指導 ▶ 対象者のみ</p>					
	<p>🏥 重症化予防（高血圧・糖尿病） ▶ 対象者のみ</p>					
	<p>🧠 脳検査（東振協） ▶ MRI・MRA</p>					
	<p>📞 オンライン禁煙外来 ▶ ご自宅で医師による診察・禁煙補助薬によるサポートを受けられます。16ページへ</p>					
	<p>📦 あなたの薬箱 ▶ スイッチOTC医薬品 WEB購入サイト 18ページへ</p>					
	<p>📄 医療費のお知らせ/ジェネリック差額通知 ▶ ご自身が医療機関等を受診した際の明細書を確認することができます。</p>					
	<p>🏠 家庭用常備薬斡旋</p> <p>📞 無料カウンセリング ▶ 専門スタッフが職場やご家庭での悩みをサポートいたします。11ページへ</p> <p>📖 育児関連図書 配布 ※ご出産された加入者が対象となります。委託先業者変更により『わくわく育児』に変更しました。</p>					
イベント	<p>👣 歩Fes.（WEBウォーキングラリー） ▶ マイヘルスウェブにて実施 4ページへ</p>					
宿泊/レジャー/スポーツクラブ	<p>🏨 宿泊施設利用補助 ▶ セラヴィリゾート泉郷、センポスの宿、その他直接契約施設（1人1泊 3,000円補助）※宿泊</p>					
	<p>🏢 旅行会社利用補助 ▶ JTB、近畿日本ツーリスト（KNT）、HIS（1人1回 3,000円補助）※旅行費用3,000円以上の</p>					
	<p>🎫 東京ディズニーリゾート® コーポレートプログラム利用券 ▶ 4月～5月利用券申込 17ページへ</p>				<p>🎡 東京ディズニー</p>	
	<p>🏊 契約レジャー施設 ▶ 横浜八景島シーパラダイス、マクセルアクアパーク品川、仙台うみの杜水族館、上越市立水族博物館</p>					
	<p>🏋️ 契約スポーツクラブ ▶ スポーツクラブブルネサンス、スポーツクラブメガロス、ホットヨガスタジオLAVA、RIZAP</p>					

事業カレンダー


※実施時期は変更となる可能性があります。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
-----	-----	-----	----	----	----

機関誌
Package
Kenpo

▶40歳以上の被保険者・被扶養者

秋季会場別巡回健診(東振協)
▶被保険者のみ 

冬季会場別巡回健診(東振協)
▶被保険者のみ 

 特設会場で実施する特定健診(東振協) ▶被扶養者のみ(40歳以上)

 巡回レディース健診(あまの創健) ▶女性被扶養者のみ(40歳以上)

専門職が生活習慣改善のサポートをいたします。



高血圧・糖尿病の未受診者へ受診勧奨を行います。

が特別料金で受けられます。



インフルエンザ予防接種(東振協) ▶契約医療機関での接種で費用補助を行います。

マイヘルスウェブより閲覧可。



家庭用常備薬斡旋



歩Fes.(WEBウォーキングラリー)
▶マイヘルスウェブにて実施 [4ページへ](#)



いきいき健康づくり(東振協)
▶ウォークラリー、ヨガ、スマホスタンプラリー 他



テニスフェスタ
(東振協)



ミニマラソン大会
(東振協)



健康・介護オンラインセミナー(東振協)

費用 3,000円以上の方が対象

方が対象

リゾート®コーポレートプログラム利用券 ▶9月~翌3月利用券使用可能期間

うみがたり、西武園ゆうえんち、ムーミンバレーパーク、FUJIYAMA 倶楽部



年1回、ご自身の体の健康状態をチェックしましょう!



当組合では40歳以上の被保険者、任意継続被保険者および被扶養者に年1回（4/1～翌年3/31）、健診費用の補助を行っています（39歳以下の方は健診費用補助対象外です）。

各コースの検査項目については当組合ホームページからご確認ください

健診概要

対象者	コース	窓口支払金額
被保険者	A2コース (安衛法 + 特定健診)	2,500円
被保険者 被扶養者 任意継続被保険者	Bコース (生活習慣病予防健診)	5,000円
	Dコース (人間ドック)	15,000円
被扶養者 任意継続被保険者	Eコース (特定健診)	無料 (窓口支払なし)

※対象年齢は令和9年3月末日時点

- 一部医療機関は窓口支払金額が異なります。
- オプション検査については全額自己負担です。
- 上記の金額は契約健診機関に限ります。
- 健診費用の対象者は健診日当日に資格がある方に限ります。当組合の加入資格を喪失している場合は、補助を受けることができません。補助を利用された場合は、後日健診費用を返還していただきます。

⚠️ 重要なお知らせ

令和6年度より胃部X線検査からABC検診に切替えした場合の費用を当組合にて負担しておりましたが、**令和8年度より全額自己負担となります。**

厚生労働省が推奨する胃がん検査項目は「胃部X線検査(バリウム)」または「胃内視鏡検査(胃カメラ)」のいずれかです。

Bコース・Dコースには胃部X線検査(バリウム)が含まれておりますので受診していただくようお願いいたします。

なお、一部医療機関では胃内視鏡検査(胃カメラ)への切替えも可能ですので、受診先の医療機関にお問合せください。(切替え費用は自己負担です。)



申請方法

これまで…

健診・ドック予約済連絡書
ハピルス健診サイト

これからは

MY HEALTH WEBによる
WEB申請



※ MY HEALTH WEB から手続きを行った場合、「健診・ドック予約済連絡書」の提出は不要です。
※ ハピルス健診サイトは令和7年度をもって終了いたしました。

1 MY HEALTH WEB に登録 (登録方法は 3 ページをご確認ください)




2 トップページより「健診人間 ドック補助申請」をクリック

「注意事項・同意事項につ
いて」を確認し、「同意する」
をクリック

※ 同意がない場合は MY HEALTH WEB を
ご利用いただけません。



3 健診機関選択から 医療機関を確認し、 健診予約の TEL を入れた 後、選択をクリック


MY HEALTH WEB 上で健診
予約はできません。必ずご自
身で医療機関に健診の予約を
お願いいたします。



4 予約情報登録内容を確認し、 登録をクリック

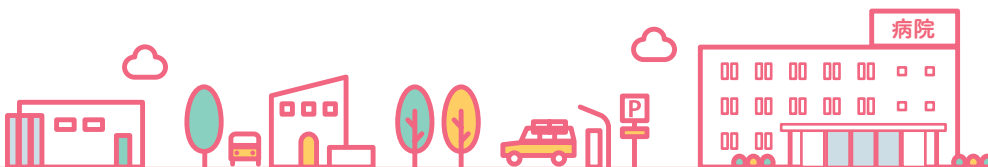
5 当組合への費用補助申請が 完了となります

※ 画面はブラウザ版のものになります。
※ 画面は一部変更になる場合がございます。



お問合せ

健診担当直通 TEL 03-3624-7423



パッケージ工業健康保険組合の皆様へ



オンライン 禁煙外来プログラム



オンライン
診察時間

平日：9時～22時
土日：8時～18時



完全オンライン
対応

スマホ一台で
時間や場所を
選ばず参加可能



禁煙補助薬は
ご自宅へ

お薬は登録住所の
ポストにお届け



禁煙成功率
88.8%

(2023年度参加者実績)
医師の診察と処方される
禁煙補助薬の効果で、
多くの方が無理なく
禁煙に成功しています。

申込期間

～令和9年3月30日(火)※初回診察は令和9年3月31日(水)までにお受けください。

参加費用

通常60,500円(税込)の
禁煙プログラムが

≫ **自己負担0円!**

参加対象

当組合の被保険者・被扶養者・任意継続被保険者

プログラム終了後も
プッシュ通知や
メールマガジンで
6か月間サポート!

プログラムの流れ

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間（個人差があります）
オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。



ダウンロードはこちら

≫ ユーザー登録の際に必要な健保識別番号 **134621**

お問い合わせ

メドケア株式会社

Medicallyサポートチーム（電話受付時間：平日10時～18時）

03-6908-2424 support@medically.com

東京ディズニーリゾート® コーポレートプログラム のご案内

皆さまにたいへんご好評をいただいている、
東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券を発行します。

デジタル利用券について

申込方法については以下のとおりです。

- 対象者 ▶ 被保険者および4歳以上の被扶養者
- 申込方法 ▶ MY HEALTH WEBからお申込みください
- 申込期間 ▶ 令和8年6月1日(月)12:00まで
- 補助金額 ▶ 2,500円
- 利用期間 ▶ 令和8年9月1日(火)～令和9年3月31日(水)
- 利用場所 ▶ 東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®(千葉県浦安市舞浜)
- 募集人数 ▶ 1,000名(募集人数を超えた場合は抽選となります。)



デジタル利用券に関する注意事項

- 当選された方には、デジタル利用券として「個券番号」と「オンライン用コード」をお知らせします。
- 有償・無償を問わず、デジタル利用券を第三者へ譲渡(インターネットオークション等を含む)することはできません。番号にて管理を行っておりますので、当組合加入者以外の不正使用が発覚した場合には無効とし、補助金を返還していただきますので、ご注意ください。

「サンクス・フェスティバル」パスポートについて

実施期間中、コーポレートプログラム利用券がなくてもお得に購入できるパークチケットです。また、利用券を併用することもできますので、さらにお得に購入できるチャンスです。

ご購入にあたっては、契約団体番号、プランパスワードが必要となります。契約団体番号とプランパスワードは当組合のホームページよりご確認できます。



利用券の利用方法や宿泊割引特典等のその他のお得な情報が随時更新されます！
詳細は右記のサイトをご確認ください。
※申請方法に関しては変更になる可能性があります。ご了承ください。

東京ディズニーリゾート®・
コーポレートプログラム
利用者用サイト



お問合せ

総務課 TEL 03-3624-7424

病院に行く前に スマホで“ちょっと聞ける”



無料のLINE 薬剤師相談が便利です

「自分に合う市販薬がわからない」

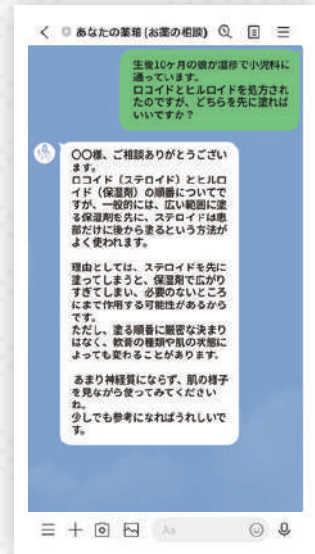
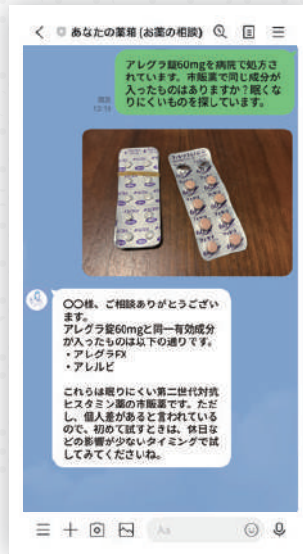
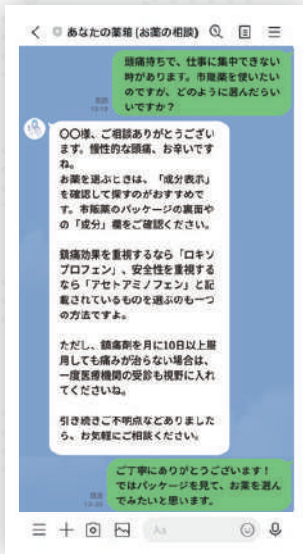
「病院の薬と同じ成分の薬は市販薬で購入できる？」

「病院の薬の使い方を相談したい」

具体的な商品の選び方を提案

同じ成分が入った市販薬を紹介

ポイントをわかりやすく解説



薬のことは病院で医師に相談するものと思っていましたが、**薬剤師にLINEで相談できる**なんて便利！



写真を送って相談できるのは、助かります。



病院の薬をいざ使おうと思うと疑問が出てきて。そんな時に**気軽に相談できる**のはありがたいです。



STEP 1



QRを読み込む

STEP 2



あなたの薬箱に登録する

登録後、「薬剤師へ相談」のページに進みください。

STEP 3



プロの薬剤師にLINEで相談する

令和8年度より購入金額に関わらず送料無料で！！

¥800クーポンも配布中

※対象はOTC医薬品に限ります。

※おひとり様1回、他クーポンとの併用不可です。

利用期限：令和9年3月31日まで

クーポンコード：packagewelcome



クロスワードパズル



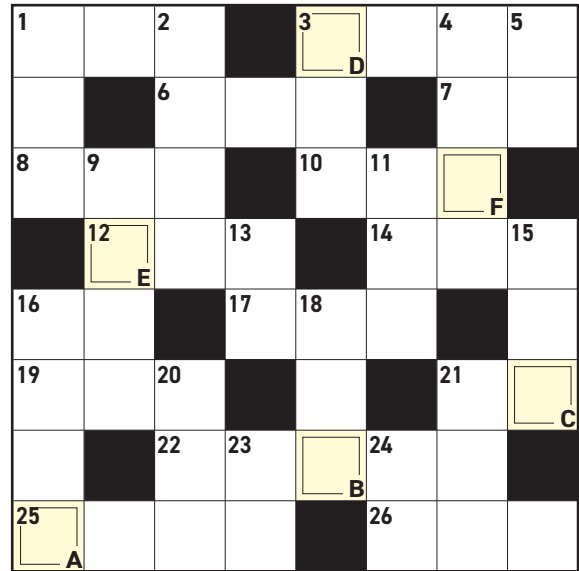
全部できたらABC順に読んでください。その言葉が答えです。

タテのカギ

- 1 力士のガチンコ勝負
- 2 ひとと目くらますと見ること
- 3 予定が分刻みにビッシリ
- 4 美術品などの模写や複製
- 5 豊富に使えばカラフルに
- 6 〇〇〇〇を転じて福となす
- 7 金は天下の〇〇〇〇もの
- 8 〇〇乾燥。面白みも味わ
- 9 いもない
- 10 ライトの逆方向
- 11 アラスカはこの国の州
- 12 タイムやローリー工はこの
- 13 一種
- 14 逆又(さかまた)の別名
- 15 を持つ、海の生き物
- 16 回転〇〇〇〇メリーゴー
- 17 ラウンド
- 18 「五」を「い」と読むのは〇〇読み
- 19 〇〇がない。手抜きがないこと

ヨコのカギ

- 1 安来節に合わせて踊る「どじょう〇〇〇」
- 2 温暖前線⇄〇〇〇〇前線
- 3 世界三大は、トリュフ・フォアグラ・キャビア
- 4 アマが昇格を目指す
- 5 繕う人もいる、外面や見かけ
- 6 とどの〇〇〇。結局のところ
- 7 本来の仕事以外の細々とした仕事
- 8 交わす言葉は「さようなら」
- 9 旧国名「安房」の読み
- 10 監視係として立てる番人
- 11 初対面の挨拶で交換する紙片
- 12 〇〇の木阿弥。せっかくの努力が無駄に…
- 13 力量に比べて役目が軽すぎる
- 14 和同〇〇〇〇は日本最古の銭
- 15 低く飛ぶと雨が降ると言われる鳥



©スカイネットコーポレーション

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

応募方法



MY HEALTH WEB のアンケート機能より回答してください。MY HEALTH WEB の導入に伴い、クイズパークの応募方法も変更いたしました。詳しい応募方法につきましては、MY HEALTH WEB にてご確認ください。

MY HEALTH WEBの登録はこちらから



締め切り 令和8年5月31日(日) 23:59

解 答 令和7年10月号のクロスワードパズルの回答は「じしんにそなえる」でした。

※ご入力いただく個人情報は「クイズパーク」のみで使用し、他への提供・使用は一切行いません。

お問合せ

総務課 TEL 03-3624-7424

公 告

▶事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
有限会社 岩崎紙工所	東京都北区	R7.7.1
株式会社 アイシーティ	東京都文京区	R7.8.1

▶事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
東京コンテナ工業 株式会社	東京都千代田区 → 東京都中央区	R7.3.10
株式会社 ゴードー	埼玉県川越市 → 東京都新宿区	R7.7.1
友栄包材 株式会社	東京都足立区 → 埼玉県八潮市	R7.8.1
株式会社 フジダン	東京都中央区 → 東京都千代田区	R7.8.27
株式会社 プロバックホールディングス	東京都中央区 → 東京都千代田区	R7.8.27
アートワーク・イマージュ 株式会社	東京都港区 → 東京都江東区	R7.10.29
株式会社 栄仲	東京都品川区 → 東京都大田区	R7.11.10





春野菜たっぷり！

簡単バランスごはん

何かと忙しい新年度。栄養をしっかりと、体調を整えましょう。
ひと皿でバランスよく栄養がとれるレシピをご紹介します。

料理／平野 信子先生（管理栄養士・フードコーディネーター） 撮影／武井 優美 スタyling／宮沢 史絵

豚ヒレ肉とパプリカのソテー

フライパン1つでできる、肉がメインのボリュームおかずです。
クタクタに炒めたたっぷりのパプリカがアクセントに。

材料(2人分)

豚ヒレ肉(ブロック)	160g
赤パプリカ	1個(120g)
黄パプリカ	1個(120g)
A 塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量

B 酒	大さじ1
砂糖・しょうゆ	各小さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ1
ベビーリーフ	適量

作り方

- 豚ヒレ肉は1.5cmの厚さにそぎ切りにし、めん棒などでたたいて薄くのばしてAをまぶす。パプリカは細切りにする。Bは合わせておく。
- フライパンにオリーブ油の半量を入れて中火で熱し、豚ヒレ肉を入れて2～3分、裏返して1～2分ほど両面がこんがりするまで焼く。パットなどに取り出してアルミホイルをかぶせておく。
- 同じフライパンに残りのオリーブ油を入れ、パプリカを入れて塩・こしょうをし、軽く炒めてからふたをする。強めの弱火にして、途中様子をみながら1～2回かき混ぜ、クタクタになるまで10分ほど炒めたら器に盛りつける。
- 同じフライパンに豚ヒレ肉を戻し入れ、火を強め、Bを加えてからめたら、3の器に盛り、ベビーリーフを添える。



1人分
221kcal
食塩相当量
1.2g

POINT
パプリカは焦げつきやすいため、様子を見ながら混ぜましょう。



春野菜の白だし浸し

緑の色味がきれいな春野菜。作りおきしておけば、サッと出せるお役立ちおかずとしても便利。

1人分
20kcal
食塩相当量
0.4g

材料(2人分)

さやいんげん	4本(40g)
スナップえんどう	4個(30g)
グリーンアスパラガス	2本(40g)

A 水	50mL
白だし	大さじ1
かつお節	適量

作り方

- いんげんは4cm長さの斜め切りにする。スナップえんどうはすじを取り、アスパラは根元の硬い部分を切り落として4cm長さに切る。
- 鍋に湯(分量外)を沸かし、塩適量(水に対して1%)を入れて1をゆで、流水で冷やして色止めをする。スナップえんどうはお好みで半分にさく。
- Aを合わせた浸し地と野菜を保存袋に入れ、10分以上浸ける。器に盛り、かつお節を添える。

POINT
保存袋で浸けると浸し地が全体に行きわたり、そのまま保存もできるので便利です。



MEMO

栄養バランスをしっかりとりたいときは、「手計り」が便利。炭水化物のごはんやパンなどは握り拳1つ分、野菜は生なら両手いっぱい、加熱済みなら片手山盛りいっぱい、たんぱく質の肉や魚などは片手のひら1枚分が目安です。



※料理の熱量・塩分は1人分です。 ※野菜類は皮をむく、ヘタやすじを取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。
※食材が吸収する油分・塩分を考慮しつつ、栄養価は可食部のみで算出しています。