

Package Kenpo

ご家族の皆さままでご覧ください



CONTENTS



令和7年度 決算のお知らせ
高額療養費制度が改正されました
インフルエンザ予防接種を受けましょう!

パッケージ工業健康保険組合

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

令和
7年度

決算のお知らせ

当組合の令和7年度決算が、令和8年7月16日開催の第166回組合会において承認されましたので、概要をお知らせします。



一般勘定（健康保険）

収入合計
59億5,991万円

支出合計
56億5,719万6千円

収支差引
3億271万4千円

事務費 1.9%

健康保険収入
97.0%

健保組合の主な収入源で、被保険者の皆さまと事業主さまから納めていただいた保険料です。



保険給付費
56.9%

皆さまの医療費や各種給付金（出産や傷病時の手当）のために支払った費用です。



納付金
37.3%

高齢者医療を支えるために国に対して納付しているものです。健保財政にとっては大きな負担です。

保健事業費
2.5%

各種健診や特定保健指導、禁煙支援、インフルエンザ予防接種の費用補助などにあてられます。

財政調整事業拠出金
1.3%

その他の支出
0.2%

調整保険料収入
1.2%

財政調整事業交付金
1.0%

高額医療費に対する交付金で、健保連から交付されます。

その他の収入
0.8%

繰入金、国庫補助金収入、出産育児交付金など。



※本文に記載の金額は千円単位を四捨五入しています。

※グラフは端数処理のため、合計が合わない箇所があります。

▶ 令和7年度の決算概要

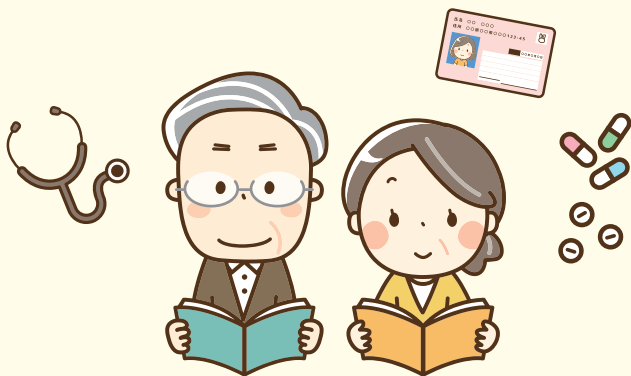
令和7年度は、健康保険料率10.0%を据え置いて事業を運営し、健康保険では経常収支差引1億9,014万円の黒字を計上する決算となりました。

まず収入面では、保険料による収入が予算比2,581万円増となる57億8,034万円となりました。一方、支出面では保険給付費が同比2億4,147万円減、高齢者医療への納付金が同比729万円増となりました。収支差引きは3億271万円の残額を数え、実質的な収支である経常収支の差引きでは1億9,014万円の黒字で決算を終えました。

▶ 保健事業等の実施状況

事業運営においては、マイナ保険証の利用を促進しつつ、特に健康診断事業については通年での費用補助(40歳以上対象)をはじめ、効果的な取組みができたものととらえています。

このほか当組合が実施した主な各種事業については1億3,950万円をあて、皆さまの心身の健康の充実をはかりました。本誌『Package Kenpo』もそうした事業の一環として当組合が皆さまに対し年2回発行しているものです。ぜひともご家庭にお持ち帰りになり、ご家族の健康生活にご活用ください。



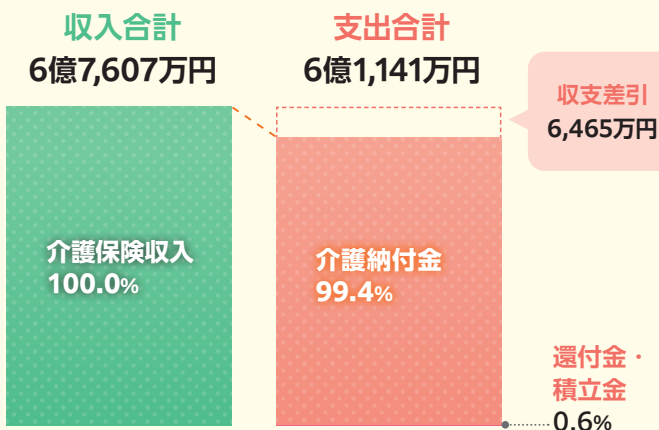
収入

科目	決算額
健康保険収入	57億8,034万円
調整保険料収入	7,252万円
繰入金	999万円
国庫補助金収入	2,719万円
出産育児交付金	161万円
財政調整事業交付金	5,857万円
雑収入	969万円
収入合計	59億5,991万円

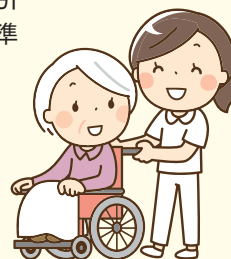
支出

科目	決算額
事務費	1億590万円
保険給付費	32億2,174万円
法定給付費	32億871万円
付加給付費	1,303万円
納付金	21億877万円
前期高齢者納付金	8億2,656万円
後期高齢者支援金	12億8,221万円
保健事業費	1億3,950万円
財政調整事業拠出金	7,266万円
その他	862万円
支出合計	56億5,719万円

介護勘定(介護保険)



健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しており、介護保険収入は「介護納付金」として国に納付しています。令和7年度は収入合計6億7,607万円、支出合計6億1,141万円で、収支差引6,465万円は介護勘定準備金として積立しました。



被扶養者資格の 確認調査（検認）を行います

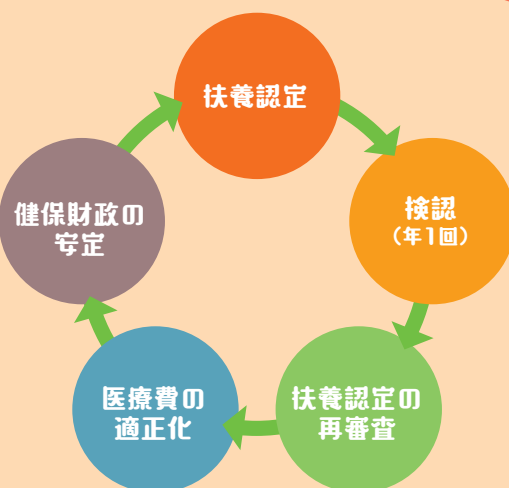


被扶養者資格の確認調査（検認）とは、過去に被扶養者として認定されたときの状況が現在も維持されているかどうかを再確認するものです。こちらは厚生労働省の通知に基づき実施しておりますので、事業主および被保険者の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

またすでに就職や結婚などの理由で扶養認定要件を満たしていない場合、資格確認書をお持ちの方は返却の程よろしくをお願いいたします。

Q なぜ被扶養者資格確認が必要？

A 認定条件を満たしていない家族が認定され続けると、健康保険料から本来負担しなくてもよい費用を支出してしまうことになるため、保険料引き上げの要因にもなりかねません。被扶養者資格確認を再審査することにより医療費が適正化され、健保財政の安定に繋がります。



扶養認定の条件

年間収入が130万円未満*であり、かつ被保険者の年間収入の1/2未満の収入であること。

* 60歳以上または障がい者の方は年間収入180万円未満となります。

* 被保険者の配偶者を除く19歳以上23歳未満の方は、年間収入150万円未満となります。

※別居している場合は、上記の条件を満たしたうえで被扶養者の収入が被保険者からの仕送り額よりも少ないこと。

対象者

令和8年4月1日時点で18歳以上かつ、当組合で調査対象に該当する者

提出方法

事業所宛てに送付いたします「被扶養者資格再確認調査票（検認）」に必要事項を記入のうえ、事業所担当者さまを経由してご提出ください。

※届出の提出が確認できない場合、扶養削除となる可能性がありますのでご注意ください。

保険料
について

算定基礎届の ご提出ありがとうございました

当組合で令和8年7月1日より行われました算定基礎届事務は、事業主さま、事務担当者さまのご協力によりまして無事終了しました。

ご提出いただいた算定基礎届により新しい標準報酬月額が決定し、9月分（10月告知分）の保険料から適用されます。



お問合せ

業務課 TEL 03-3624-7421

2026年8月に

高額療養費制度が改正されました

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額※が、ひと月（月の初めから終わりまで）で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される国の制度です。

2026年8月から月額自己負担限度額が引き上げられるとともに、長期療養者等の経済的負担に配慮した「年間上限」が新設されました。

2027年8月からは現行の所得区分がさらに細分化され、より所得に応じた自己負担限度額とする制度改正が予定されています。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。



2026年7月までの自己負担限度額

※70歳未満の場合

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額
83万円以上	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1% 〈14万1,000円〉
53万円～79万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1% 〈9万3,000円〉
28万円～50万円	8万1,000円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1% 〈4万4,400円〉
26万円以下	5万7,600円 〈4万4,400円〉
住民税非課税	3万5,400円 〈2万4,600円〉

2026年8月からの自己負担限度額

※70歳未満の場合

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額	
	月額上限	年間上限
83万円以上	27万300円 + (医療費 - 90万1,000円) × 1% 〈14万1,000円〉	168万円 (月額平均14万円)
53万円～79万円	17万9,100円 + (医療費 - 59万7,000円) × 1% 〈9万3,000円〉	111万円 (月額平均9万2,500円)
28万円～50万円	8万5,800円 + (医療費 - 28万6,000円) × 1% 〈4万4,400円〉	53万円 (月額平均4万4,200円)
26万円以下	6万1,500円 〈4万4,400円〉	
住民税非課税	3万6,900円 〈2万4,600円〉	29万円 (月額平均2万4,200円)

〈 〉内の金額は多数回該当における上限額。

・過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

※70歳以上の方は自己負担限度額が別に定められています。詳細については組合のホームページをご確認ください。



年間上限が新設されたのはなぜ？

長期療養が必要な方でこれまで多数回該当に該当していた方が、月額上限が引き上げられたことにより、自己負担上限額に到達せず、多数回該当から外れてしまう場合があるため、そのような方の医療費の負担が重くなりすぎないように「年間上限」が新設されました。

「年間上限」は、毎年8月から翌年7月までの1年間を対象として適用されます。初回の対象期間は、2026年8月から2027年7月までです。

詳細については、2027年8月に予定されている次回の高額療養費制度の見直しの内容とあわせて、改めてご案内いたします。



お問合せ

業務課 医療担当 TEL 03-3624-7422

あなた専用の健康ポータルサイト

マイヘルス ウェブ MyHEALTHWEBに、ぜひともご登録を!

健康づくりに役立つ便利なサイトです。どうぞ、ご活用ください!



アプリインストールまたは 当組合ホームページからログイン

医療費明細の閲覧や健診等の補助申請がWebまたはアプリ上のできる、健康づくりに役立つ便利なサイトです。どうぞ、ご活用ください!

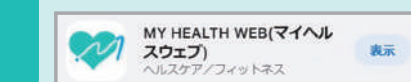


ご利用には初回登録が必要です!

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか? ご登録は簡単なステップで完了!

登録方法(アプリ版)

- 1 「App store」もしくは「Google play」を起動し、検索から「マイヘルスウェブ」と検索して、インストールを行ってください。
※ HK-MY HEALTH WEB とは異なりますのでご注意ください。



- 2 「はじめてご利用の方」をクリックし、必要項目を入力。
加入保険者入力画面には「パッケージ工業健康保険組合」と入力してください。



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)

令和9年2月に

「医療費のお知らせ」を送付します

対象期間 令和7年11月～令和8年10月受診分

当組合では、加入者の皆さまにご自身の治療等にかかった医療費を確認していただくために、「医療費のお知らせ」を年1回送付しています。

⚠️ ご注意ください

- ・ 転職等の理由により、資格の変更があった場合は、転職前の医療費は記載されません。
- ・ 当組合から他の健康保険組合に切り替わった場合は、データの抽出時点で資格がなければ医療費のお知らせは発行されません。

令和9年1月上旬時点での資格情報にて作成されます

⚠️ 毎年多くの「医療費のお知らせ」が当組合へ戻ってきます

住所変更をされた場合は、事業所さまを経由して「住所変更届」をご提出ください。



⚠️ 紙での通知は今回をもって終了する予定です

当組合では、「医療費のお知らせ」を毎年送付しておりますが、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の導入に伴い、紙での通知は今回をもって終了する予定です。また、マイナポータルでもご自身の医療費情報の確認ができますので、ぜひご活用ください。

詳細については12月頃、HP等でお知らせします!



お問合せ

業務課 医療担当 TEL 03-3624-7422

歩 Fes.

ご参加を
お待ちしております！

PKG 健保主催

令和8年度 第2回

開催期間

令和8年 11月1日(日)～11月30日(月)

エントリー期間

令和8年 10月31日(日)まで

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。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。今回のコースは「謎解きラリー☆富士登山編」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。

参加ルール

1 イベント開催期間は、
11月1日(日)～11月30日(月)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 **MY HEALTH WEB にログインすることで歩数データの連携が行えます。** そのため、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

期間中に歩数を記録した方に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歩以上の方に、「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

組合
補助
を利用して

胃がん検診を 受けてみませんか？

胃がんは「がんによる死亡原因」の上位に！

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代といわれています。中でも「胃がん」は日本におけるがんによる死亡原因の上位に位置しており、罹患する人は50歳代から増加します。早期の胃がんは自覚症状がないことも多く、検診で胃がんを早期に発見し治療することは非常に大切です。

▶ステージ別 10年生存率

胃がんの10年生存率は、胃がん全体では60%前後です。早期発見・治療(ステージⅠ)なら10年生存率は70～80%と高いですが、末期(ステージⅣ)で発見・治療の場合の10年生存率は、1ケタ台の低さとなってしまいます。

病期 (ステージ)	10年生存率	
	男性	女性
胃がん全体	56.1%	58.4%
ステージⅠ	76.1%	81.3%
ステージⅡ	47.3%	52.5%
ステージⅢ	30.5%	35.3%
ステージⅣ	5.8%	6.0%

早期なら
70～80%

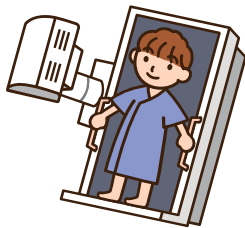
末期なら
1ケタ台に

出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター
「院内がん登録2011年10年生存率集計」

胃がん検診は「胃部X線」と「内視鏡」の2種類があります

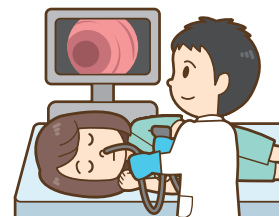
胃部X線検査

発泡剤(胃をふくらませる薬)とバリウム(造影剤)を飲み、上腹部にX線を照射して、胃の中の粘膜を観察する検査です。なお、バリウムを飲むことにより、便秘や、バリウムが腸内で詰まって腸閉塞を起こすことがまれにあります。また、過去にこの検査で体に異常があった方や、水分制限を受けている方は、事前に医師に相談のうえで検査を受けましょう。検査当日は、検査が終了するまで食事や飲み物がとれません。



内視鏡検査

口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査です。検査前にのどの局所麻酔などを行うことにより、内視鏡挿入時の痛みなどが軽減されます。検査時に疑わしい部位が見つければ、そのまま病変部を採取・切除する場合があります。なお、検査当日は朝食がとれません。また、抗凝固剤(血液をサラサラにする薬)を内服している方は受けられない場合があります。



胃がん検診は、50歳以上なら2年に1回の受診がすすめられます！ 早期の胃がんは自覚症状がないことが少なくありません。早期発見のために欠かせないのは何といっても検診です！

※当分の間、胃部X線検査については40歳代に対し年1回実施可、とされています。

当組合にて実施している胃がん検診

当組合では、40歳以上の加入者に向けて健診コースを設定し、費用補助を行っています。下記のコースでは、胃がん検診(胃部X線)が基本項目に含まれています。ぜひご活用ください。

健診コース	自己負担額
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※

※一部健診機関では検査項目充実のため自己負担額が15,000円を超える場合があります。

一部健診機関では、胃部X線検査→内視鏡検査(胃カメラ)への変更が可能です!!(差額自己負担)

MY HEALTH WEB(登録方法P6参照)

⇒ おすすめメニュー「健診人間ドック補助申請」

⇒ 予約登録 より対象健診機関および切替料金が確認できます。

①胃カメラ切替費用はこちらをチェック!
令和8年度より健診機関ごとに切替費用が異なりますので、受診先検討にご活用ください。

②健診機関へのご予約完了後、選択ボタンをクリック
必要事項を入力すると当組合への費用補助申請が完了となります。

⚠ 本システムでは健診機関への予約はできません。別途、電話等で健診機関への予約が必要となりますのでご注意ください。

お問合せ

業務課 健康支援担当 TEL 03-3624-7423

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

一部医療機関にて薬事承認済 **フルミスト点鼻液のワクチン接種**も
費用補助対象となりました！

対象者

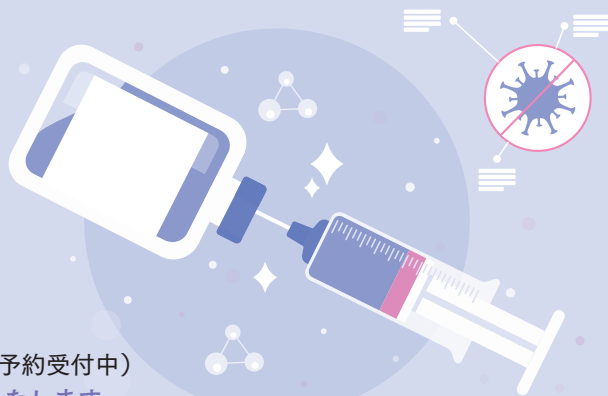
接種当日に当組合の資格がある方

費用補助

2,000円 (対象者 1 人につき 1 回まで)

接種期間

令和 8 年 10 月 1 日～令和 9 年 1 月 31 日 (予約受付中)
※日時に余裕をもってお早めにご予約をお願いいたします。



お申込みの流れ

医療機関の確認

当組合ホームページ

▶ 健康づくり

⇒ インフルエンザ予防
接種費用補助

⇒ 利用方法

から東振協ホームページにアクセス
し、医療機関、実施方法を確認し
受診先を決める

※健診の医療機関とは別契約になりますの
でご注意ください。



予約の連絡

選択した医療機関に電話等で
予約 (一部医療機関は予約不
要場合があります)

⇒東振協ホームページより利用
券を発行



医療機関にて接種

窓口にご利用券とマイナ保険
証等 (写し不可) を提出

⇒補助金 **2,000円** を差し
引いた金額の支払い

注意事項

- 補助は接種日当日に当組合の資格がある方に限ります。資格のない方が補助を利用した場合、当組合より返還金の請求をいたします。
- ワクチンの在庫状況や、接種について不安や疑問のある方、予防接種後に身体に異変を感じた場合は接種先医療機関にご連絡をお願いします。

お知らせ

令和 8 年 11 月 19 日 (木)、12 月 9 日 (水) に当組合会館内
(墨田区) にてインフルエンザ予防接種を実施いたします。
詳細につきましては当組合ホームページよりお知らせ
いたします。

※ワクチンの数に限りがあり、定員に達し次第早期に受付を終了する場
合がございますのでご了承ください。



お問合せ

総務課 TEL 03-3624-7424



すこやか睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

お風呂

編

人の体は、**体温が低下すると眠気を感じます**。そのため、**就寝前に入浴し一時的に体温を上げると、その後自然と体温が下がっていき、入眠がスムーズになります**。より快適な睡眠のために、湯船にゆっくりとつかり体温を上げ、心身ともにリラックスする時間を習慣化しましょう。

実践のコツ

入浴は就寝の1～2時間前に すませるのがベスト

深い睡眠をとるには、就寝直前に入浴がよいという研究結果もありますが、なかなか体温が下がらず寝つきを悪くしてしまう可能性があります。寝つきも睡眠の質もよくするためには、就寝1～2時間前を目安に入浴をすませるとよいでしょう。



お湯は熱すぎない温度で 半身浴もおすすめ

熱いお湯に短時間つかると、体に負担がかかってしまいます。**38～40℃の熱すぎない温度のお湯にゆっくりつか**ことで、心身のリラックス効果も期待できます。**お腹あたりまでの水位で30分ほど入浴する半身浴**もおすすめです。



シャワーですませたい日は 首もみストレッチを

湯船につからずシャワーのみの場合、**血管の集まる首の後ろを重点的に温めて**効率よく体温を上げましょう。

- ①少し熱めのシャワーをうなじに当てる。
- ②両手指を組み、うなじの横のくぼみに親指を当て、手をゆっくり上下に動かし首筋をほぐす。



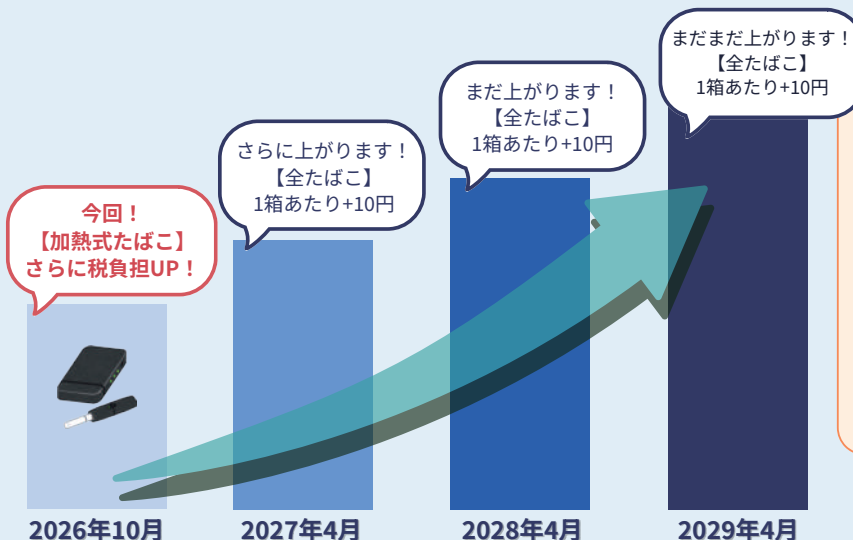
また値上がり！？

2026年10月 たばこ税が増税！

たばこ代、この先も上がり続けます！
それならいっそ...今、やめませんか？



今後の増税スケジュール



TAX  **4年連続の増税が確定...！**

2027年以降は、紙巻き・加熱式ともに毎年4月の値上げが予定されています。1箱700円～800円時代がやってくる前に！
今やめて、あなたのお財布を守りませんか？



※2027年以降の価格帯は、予定されているたばこ税率引き上げをもとにメドケア(株)にて試算したものです。実際の価格はメーカー発表により異なります。

禁煙による健康メリット



参考：がん情報サービス 禁煙による健康への効果

当組合では **オンライン禁煙外来プログラム** をご用意しています！

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

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

1 3 4 6 2 1

Medically
禁煙外来プログラム

禁煙成功率

87.3%

(2024年度参加者実績)

スマホ1台で
参加可能です

ご旅行の際には当組合の費用補助をぜひご利用ください

素敵な余暇をお得に!

当組合では、①直接契約保養所(セラヴィリゾート泉郷・センボスの宿・その他契約施設)または②旅行会社(JTB・KNT・HIS)を利用した宿泊について**1人あたり3,000円**の費用補助を行っています。



ご利用の流れ

各契約先で
予約

当組合宛に
申請書を提出

当組合にて
承認済の
申請書を返却

各窓口にて提出・
料金を精算

※事前のお申込みおよび承認が必要となります。

※①および②は別々に利用可能ですが、それぞれ年度内に1人1回までとなります。

※各種申請書は当組合ホームページよりダウンロードできます。

直接契約保養所のご紹介 (セラヴィリゾート泉郷・センボスの宿・その他契約施設)

セラヴィリゾート泉郷

全国各地のリゾートホテルやコテージ、愛犬リゾートなどに、お得な会員料金でご宿泊いただけます。



施設一例



蓼科レイクリゾート(長野県)
旧: AMBIENT 蓼科ホテル



ハケ岳高原リゾート(山梨県)
旧: AMBIENT ハケ岳コテージ



わんわんパラダイス 伊豆高原(静岡県)

ご予約は
会員料金
専用サイトから

はじめてのご利用の方は

企業ID packageizumigo
PASS 06134621380101

にて利用者登録を行ってください。



公式Instagramは
こちら

※ Instagram 掲載の空室状況は会員料金での空室状況と異なります。



AMBIENT
ホテル&コテージ



わんわん
パラダイス



センポスの宿

センポスの宿は、各地の温泉地に設けられています。自然環境に恵まれており、楽しい憩いの場やくつろぎの場としてご利用いただけます。お得なプランの確認とご予約は各施設のホームページをご確認ください。



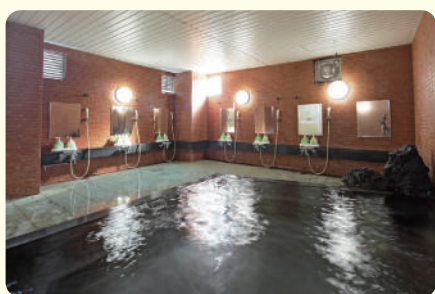
施設一例



鳴子温泉郷 鳴子やすらぎ荘(宮城県)



大平台温泉 箱根嶺南荘(神奈川県)
れいなんそう



焼津温泉 やいづマリンパレス(静岡県)



その他契約施設

スキーやキャンプなど、季節のアクティビティを楽しみたい方に特におすすめの施設です。お得なプランの確認とご予約は各施設のホームページをご確認ください。

施設一例



リブマックスリゾート函館
グリーンピア大沼(北海道)



ニュー・グリーンピア津南
(新潟県)



お問合せ

総務課 TEL 03-3624-7424

OTC 医薬品を活用して、セルフメディケーションを始めてみませんか？

当組合では、加入者の皆様が**自分に合ったお薬**が選べる&お得に買える「**あなたの薬箱**」を提供中です。皆様のセルフメディケーションにぜひお役立てください！

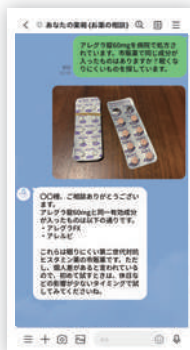


病院に行く前に スマホで“ちょっと聞ける”

無料のLINE 薬剤師相談が便利です

- ✓ LINEでいつでもどこでも相談可能
- ✓ 経験豊富な薬剤師があなた専属で対応
- ✓ 勧誘などは一切なし。相談だけでもOK

<実際の相談事例>



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。



🛒 令和8年度は**送料無料**キャンペーンを実施中

期間
限定

¥800 クーポン

※おひとり様1回、他クーポンとの併用不可です。 ※対象はOTC医薬品に限ります。

COUPON

利用期限：令和9年3月31日まで

クーポンコード：packagewelcome

登録はこちら

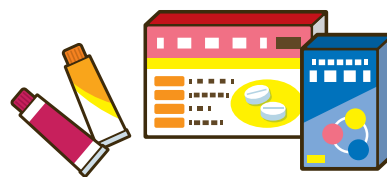


パッケージ工業健康保険組合（委託先：ホワイトヘルスケア株式会社）



家庭用常備薬等斡旋のご案内

ご加入者さまの健康管理の一助、救急時に役立つ医薬品等を特別価格にてご用意しております。この機会にぜひご利用ください！なお、今回は(株)サンメディカルに委託しております。また、令和8年度保健事業マニュアルでもお伝えしていたように、**今回からWEB申込みのみ**とさせていただきます。お申込みについては下記をご確認ください。



お申込み



右記の二次元コードからお申込みください。

認証コード

package



申込期間

令和8年

10月1日 0:00 ~ **10月31日** 23:59

支払方法

- ・代引き
(別途代引き手数料が330円かかります)
- ・クレジットカード
- ・Amazon Pay



送料



購入金額が
5,000円以上は**送料無料**
※5,000円未満の場合は別途600円の送料がかかります

商品お届け日

注文後
10日～
2週間



お問合せ

紙ベースのパンフレットをご希望の方は、医薬品販売業者「株式会社 サンメディカル(担当：穴田)」までご相談ください。

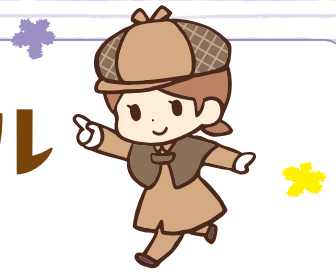
TEL **03-3864-6221**

受付時間 月曜日～金曜日(平日) 9:00～17:00



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。

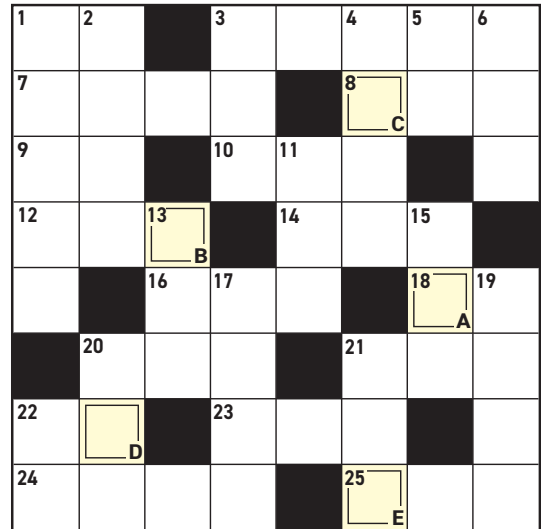


タテのカギ

- ① 忘れ去ることなり
- ② 部屋がこちゃこちゃの状態
- ③ カイコの繭から取ったまもの糸
- ④ 急角度で折れ曲がっているカーブ
- ⑤ ガラスの古称
- ⑥ 胸の〇〇〇がおりてスッキリ
- ⑦ 梨の〇〇〇。音沙汰なし
- ⑧ 気分がふさぐこと
- ⑨ サッカーはキックオフで開始
- ⑩ 濁った太い大声のたとえ
- ⑪ プロ野球で、「パ」ではなく「セ」の方
- ⑫ 動物などを生け捕りにすること
- ⑬ 黒澤明の映画『用心棒』の主演は〇〇〇敏郎
- ⑭ 妻が実家に〇〇帰り

ヨコのカギ

- ① 卵巣をカラスミにする魚
- ③ 周波数の単位。記号kHz
- ⑦ 〇〇〇〇の差。天と地ほどの違いがある
- ⑧ 埋蔵金の〇〇〇を探し求める
- ⑨ 気取ってヤダね～
- ⑩ 行動や発想が並はずれて奇抜なこと
- ⑫ あせってむきになること
- ⑭ 小説家の古風な言い方
- ⑬ 相撲の決まり手の一つ「〇〇〇投げ」
- ⑮ 緊張して、額や手のひらにジっとり
- ⑯ 縫い目の〇〇〇を針と糸でおさ
- ⑰ もうけ。〇〇〇のいい仕事
- ⑱ 勾配のある道
- ⑲ 五線の上に音符が並ぶ
- ⑳ 記者が欲しがらるスクープ
- ㉑ 江戸時代、農民は米などで納めた



©スカイネットコーポレーション

答え

A	B	C	D	E

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しています。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。

締め切り 令和8年11月30日(月) 23:59

解 答 令和8年4月号のクロスワードパズルの回答は「かぶとかざり」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。

MY HEALTH
WEBの登録は
こちらから



お問合せ

総務課 TEL 03-3624-7424

公 告

▶事業所の名称変更

変更前	変更後	変更年月日
ウェストロック合同会社	スマーフットウェストロック合同会社	R8.2.26
有限会社 紙之友社	有限会社 レグラム	R8.6.1

▶事業所の所在地変更

事業所名称	所在地	変更年月日
タイヨー 株式会社	神奈川県厚木市 →神奈川県伊勢原市	R8.1.5
オーシャンパッケージ 株式会社	埼玉県川口市 →東京都足立区	R8.4.15
有限会社 レグラム	東京都台東区 →東京都千代田区	R8.6.1
東日本紙器企業年金基金	東京都墨田区 →東京都台東区	R8.6.1

▶事業所の削除

事業所名称	所在地	削除年月日
有限会社 板橋紙器製作所	埼玉県戸田市	R7.4.25
有限会社 関原紙器製作所	東京都北区	R7.7.22
王子紙業 株式会社	東京都足立区	R7.8.31
クニヨシ 株式会社	神奈川県横浜市	R7.9.21
ムサシパッケージ 株式会社	埼玉県川越市	R8.3.1
株式会社 フォレストコーポレーション	埼玉県ふじみ野市	R8.3.1
株式会社 関東合紙	埼玉県ふじみ野市	R8.3.1
株式会社 シンワ製版印刷	埼玉県川越市	R8.3.1
杉並紙業 株式会社	埼玉県川越市	R8.3.1
株式会社 平成紙工	埼玉県ふじみ野市	R8.3.1
有限会社 両国紙器	東京都墨田区	R8.4.1
大和段ボール 株式会社	千葉県野田市	R8.4.1
東合合紙 有限会社	埼玉県草加市	R8.4.21
本幸紙器 有限会社	東京都荒川区	R8.6.1

香ばしねぎと鶏のつけそば

めん類のなかでも食物繊維が豊富なそば。

たんぱく質やビタミンB群などの栄養素もとることができます。

材料（2人分）

そば	2束（180g）	ごま油	小さじ1
鶏もも肉（皮なし）	100g	三つ葉	適量
長ねぎ	1/2本		
A めんつゆ（3倍濃縮）	50mL		
水	150mL		

作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切る。長ねぎは3cm程度の長さに切り、三つ葉は小口切りにする。
- 2 小鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉、長ねぎをこんがりするまで焼く。Aを加えて煮立たせ、一度火を止める。
- 3 鍋に湯を沸かし、そばを表示時間どおりにゆでたら流水でしっかりしめて水けをきり、器に盛る。
- 4 2を再び中火にかけて温め、別の器に盛って三つ葉をのせる。

POINT 鶏もも肉と長ねぎは、焼き目をつけることでうま味が格段にアップします。



1人分
404kcal
食塩相当量
1.8g



厚揚げの納豆挟み焼き

“畑のお肉”ともいわれる大豆食品を組み合わせた一品。チーズのkokoroがアクセントになります。

1人分
201kcal
食塩相当量
0.7g

材料（2人分）

厚揚げ（8cm×10cm）	1個（200g）	ピザ用チーズ	15g
塩昆布	5g	長ねぎ	10g
納豆	1個（30g）	青じそ	適宜

作り方

- 1 厚揚げは2cm幅程度の4等分に切り、中心に切り込みを入れる。長ねぎはみじん切りに、塩昆布は軽く刻む。
- 2 納豆、長ねぎ、塩昆布を混ぜ合わせる。
- 3 厚揚げの切り込みに2を入れ、上からピザ用チーズをかける。
- 4 オーブントースター（1,000W/230℃）で5分ほど、こんがり焼きめがつくまで加熱し、お好みで青じそをのせた器に盛る。

POINT 厚揚げに切り込みを入れるときは、中身が抜けないように底を少し残しましょう。



MEMO

毎日の食事バランスをととのえやすくするため、日々の食事における工夫は大切です。食物繊維が豊富なそばや大豆食品など、使う食材を意識してみましょう。

※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。