

けんぽニュース

東京証券業健康保険組合

<https://www.shoken-kenpo.or.jp>

1 | 2026 JAN
No.426

topics

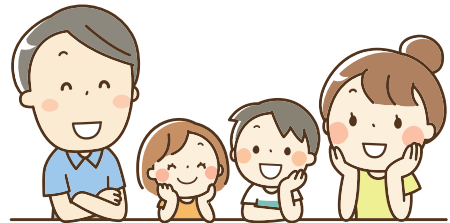
健康保険組合の財政

- 2 新年のご挨拶
- 3 健康保険組合の財政
- 4・5 データヘルス計画からみる当組合の保健事業
- 6 接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められています
- 7 後発医薬品（ジェネリック医薬品）を上手に活用しましょう
- 8 令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります
- 9 「健康保険組合の4つの約束」について
- 10・11 秋から気をつけたい、冬季うつ（ウインターブルー）
- 12 東証健保 フレンドリーテニス大会開催・ウォーキングイベント開催案内
令和8年度 スポーツイベント開催について
- 13 東証健保 健康ウォーク、フレンドリー野球大会・サッカー大会開催結果
- 14 直営保養所【熱海・湯檜曽】・山中湖畔ログハウス
ゴールデンウィーク特別期間の利用申込のお知らせ
- 15 組合からのお知らせ
- 16 Club Off One
2025年度 第2弾！春のプレゼントキャンペーン実施のお知らせ

令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金 度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世帯が支えるしいか合い・連帯の組です。



か 始

令和8年4月分保険料(5月給与天引き分)より徴収されます。

に う

の

育

給

のための支援給

出

支援給

こども

でも

度

などの国が行う子ども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施するための財源の一部となります。

い ら支 うの

標準報酬月額×支援金率^{*}=毎月の支援金額

^{*}支援金率は国から一律で示される予定ですがまだ正式な数値が出ていません。現段階では令和10年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが予想されています。

なんで健保が めるの

国からの要請で子ども・子育て支援法において健保組合等の医療保険者が徴収すると定められ、健保組合が代行徴収を行うこととなりました。



「健康保険組合の4つの約束」について

想定される危機

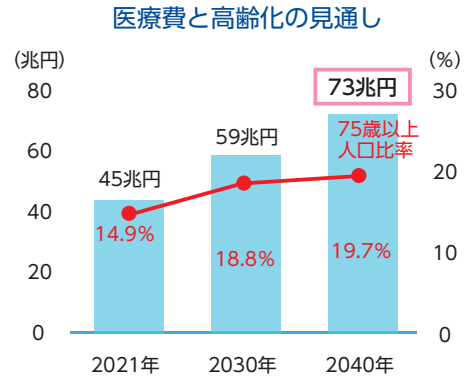
わが国においては、少子化により現役世代が減少していく中で、今後、危機的な状況が深刻化していくと想定されます。

医療費は大幅に増加し、2040年には70兆円を超え、その半分は後期高齢者の医療費が占める。

現状の現役世代に偏重した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大する。

医療・介護の提供体制を抜本的に効率化しなければ必要な時に必要な医療が受けられなくなる。

健康保険組合財政の悪化がさらに進めば、解散が相次ぐ事態にもなりかねず、国民皆保険制度を支える基盤が弱体化する。



出典：「国勢調査報告」（総務省統計局）および「日本の将来推計人口（令和5年推計）詳細結果表」（国立社会保障・人口問題研究所）出生中位（死亡中位）推計、2022年10月「医療保険制度の将来構想のための調査研究Ⅱ」（健保連）をもとに作成

「以上のような危機的状況を早急に打開し、大きく流れを変えなければ、将来に向けて国民皆保険制度を維持していくことができなくなる。」との意識の下、健康保険組合連合会では、『「ポスト2025」健康保険組合の提言』を公表しました。

この中で、加入者の皆さまに以下のとおり「3つのお願い」をするとともに、健康保険組合は「4つの約束」をして、加入者（国民）の皆さまの健康の保持増進を支えていくことを宣言しております。



3つのお願い



医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください

自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください

軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください

健康保険組合の4つの約束で後押し



各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます



一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します



予防・健康づくりに役立つ情報を提供します



職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます（事業主との連携）

※詳しくは、健康保険組合連合会ホームページ (<https://www.kenporen.com>) より『「ポスト2025」健康保険組合の提言』をご覧ください。

秋から気をつけたい、冬季うつ (ウインターブルー)

寒くなると、気分が落ち込んでやる気が出なくなる人が少なくありません。寒さによる活動性の低下が一時的なものであれば問題ありませんが、この時期の不活発さの背後には、「冬季うつ (ウインターブルー)」が潜んでいる可能性があります。冬季うつの原因や特徴、予防策、一般的なうつとの違いについて、精神医学・睡眠医学が専門の秋田大学大学院・三島和夫先生にお伺いしました。



冬季うつの特徴とセルフチェック

これから秋が深まり、冬へと季節が移り変わる中で、少し気を付けておきたいのが、ウインターブルーとも呼ばれる冬季うつの症状です。冬になると毎年のように調子が悪くなり、春になると自然と良くなるのが冬季うつの特徴で、「季節性情動障害 (SAD)」ともいわれます。

20~30代の女性に多くみられますが、10代でも70代でも、男性でも女性でも発症することがあります。

●気分や睡眠の季節変動の大きさを自己診断できるチェックリスト

〔季節性評価尺度〕SPAQ (Seasonal Pattern Assessment Questionnaire)

変化の度合いについて答え、A~Fの項目の点数を合計します。(最高点24点)

- ▶ 7点以下 : 「正常範囲内」
- ▶ 8~11点 : 「冬季うつの前段階」
- ▶ 12点以上 : 「冬季うつの可能性がある」

	変化なし 0点	少し変化 1点	中等度 変化 2点	かなり 変化 3点	極端に 変化 4点
A 睡眠時間					
B 人との付き合い					
C 全般的な気分のよさ					
D 体重					
E 食欲					
F 活動性					

資料: Rosenthal NE, Sack DA, Gillin JC, Lewy AJ, Goodwin FK, Davenport Y, Mueller PS, Newsome DA, Wehr TA. Seasonal affective disorder. A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. Arch Gen Psychiatry. 1984 Jan;41(1):72-80を基に作成

気分が沈んだり、疲れやすくなったり、人付き合いを避けたいといった傾向がある一方で、強い不安や涙が止まらないといった一般的なうつ症状はそれほど顕著に現れません。

冬季うつでは、一般的なうつ病とは少し違った症状が現れます。例えば、眠っても眠っても眠い、寝る時間が長くなる、甘いものが無性に食べなくなる、体重が増えるなど、「眠気」や「食欲の増加」が大きなサインになります。一般的なうつ病では「眠れない」「食欲がなくなる」ことが多いため、こうした症状の違いが冬季うつの特徴といえます。

日照不足と冬季うつの関係

冬季うつの主な原因の1つに、「日照時間の短さ」があります。「光の量」の不足が、脳内のセロトニン分泌に影響し、気分の落ち込みや意欲の低下につながると考えられているのです。

緯度の高い地域、例えば日本でも北のほうの地域や、北欧諸国、カナダなどで冬季うつの訴えが多くなる傾向があります。

また、遺伝的な要因で発症しやすい人がいる可能性もあります。さらに、冬季うつを訴える人の約7割は、双極性障害の軽度タイプ (Ⅱ型) に該当することがあるといわれており、冬にうつ的な状態が続いた後、春や夏には軽躁状態へと移行する方もいます。

冬季うつを改善する毎日の習慣

冬季うつに対して効果的とされる対策の1つが「光を浴びること」です。特に朝の時間帯に自然光を意識して取り入れることで、セロトニンの活性化や体内時計の調整に役立ちます。

カーテンを開け窓に顔を向けて目から光を取り入れたり、朝のうちに外を歩いたりすることも有効です。光療法も有効で

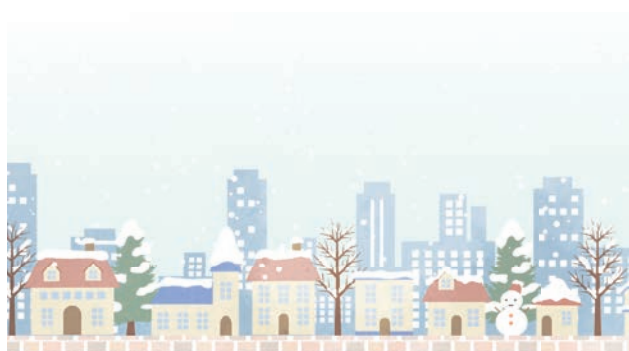


すが、保険適用されていないため、専用照射器を購入する際は自費になります。

食事面では、セロトニンの原料となるトリプトファンを含む食品(右記「健康マメ知識」参考)を意識的に取り入れることをお勧めします。ビタミンB6や炭水化物の助けも必要で、栄養バランスを意識した食事が大切です。また、サプリメントによる過剰摂取には注意が必要で、基本は食事からの摂取が推奨されています。

さらに、規則正しい生活リズム、特に「寝すぎないこと」「毎日同じ時間に起きること」も重要です。過眠によって体内時計が遅れると、症状が悪化する恐れがあるため、睡眠時間は一定に保ち、週末もなるべくリズムを崩さないように心がけることが望まれます。

適度な運動もセロトニンの分泌を促し、気分の安定に役立ちます。秋口から予防的に毎日の習慣を意識して整えることで、冬の間の不調を軽減できる可能性があります。



健康
マメ知識

冬季うつには バナナが効果的!?

冬季うつの改善には、光を浴びることが効果的ですが、もう1つ大切な要素があります。それが、セロトニンをつくるために必要な「トリプトファン」という必須アミノ酸です。

食事から十分なトリプトファンを取れていない状態では、いくら光を浴びても、脳内の「縫線核」という神経核(神経細胞が集まっている場所)で十分な量のセロトニンを合成することができません。

トリプトファンが多く含まれる食材は、プロセスチーズ、牛乳、納豆、豆乳、赤身肉、ナッツ類、アボカド、バナナなどです。

トリプトファンはセロトニンの材料として消費されてしまうため、体内にストックしておくことができません。そのため日々の食事で摂取する必要があります。

Column

冬季うつの過食、なぜ?

冬季うつの大きな特徴の1つに「過食」があります。一般的なうつ病では食欲が落ちるのに対し、冬季うつではチョコレートや菓子パンなどを大量に食べてしまい、体重増加に悩む人も少なくありません。

では、なぜ過食してしまうのでしょうか。

甘いもの(糖質)や炭水化物を取ると脳内のセロトニン濃度が高まり、その機能を高めます。冬季うつでは脳内のセロトニンが減り、気分が落ち込んだ状態になります。そのため甘いものを大量に摂取することでセロトニンを一時的に増やし、何とか回復しようとしているのです。

つまり、冬季うつの過食は、無意識に行われる「自己流の治療」といえます。



みしま かずお
監修：三島 和夫 先生

秋田大学大学院 医学系研究科
医学専攻
病態制御医学系 精神科学講座教授

第3回
東証健保

フレンドリーテニス大会 3/14 SAT

Tournament & Clinic



テニス大会

男子シングルス
男子ダブルス
ミックスタブルス



募集

男子シングルス
男子ダブルス
ミックスタブルス

レベル

フリー

参加費

シングルス1人1,000円
ダブルス 1組2,000円

参加資格

(シングルス)
・東証健保の被保険者
・18歳以上の被扶養者
(ダブルス)
・東証健保の被保険者と知人の18歳以上のペア
※被保険者のペアも可

形式

6ゲーム先取ノーアドバンテージ、
リーグ戦又はトーナメント
(順位決定戦あり)を予定
※3試合保証

時間

9:00~16:00



- 場 所：大宮けんぽグラウンド
- 申込期間：令和8年2月16日(月)~2月28日(土)
- 予 備 日：令和8年3月28日(土)

テニス教室

- ①中級者向け レベルアップレッスン
- ②初心者・初級者向け テニス教室

コーチ：石塚 翼

(所属：インスピリッツテニスクラブ
/全日本ジュニアダブルス優勝等)



ラケットの無料貸出しがあるので、手ぶらでOK!
未経験の方もお気軽にご参加ください!

参加費

1人1,000円

参加資格

東証健保の被保険者、18歳以上の被扶養者

備考

テニスラケット貸出可

時間

9:00~12:00

第4回
東証健保
ウォーク



皇居をめぐる！ 謎解きウォーク



コース

飯田橋 ▶ 千鳥ヶ淵 ▶ 皇居東御苑 ▶ 北の丸公園

▶ 日本武道館 ▶ 東京大神宮 ▶ 飯田橋(約7km)

4/18 SAT

雨天決行

家族!同僚!
お一人でも!!
気軽にご参加ください
受付でマップを受取り、
ご自身で歩いていただく
イベントです



出典：環境省HP



出典：宮内庁HP



先着300名

参加費無料

完歩賞あり

参加賞あり

受付・スタート・ゴール

飯田橋 サクラテラス

スケジュール

9:30~11:00 受付

10:00~11:00 順次スタート

~14:00 ゴール

※ゴール後は自由解散

申込期間

令和8年1月19日(月)12:00~4月10日(金)

申込方法

右記QRの申込サイトにて事前申込

参加資格

東証健保被保険者又は被扶養者及び
一緒に参加するご家族又はご友人合計5名まで



令和8年度 スポーツイベント開催について

開催
スケジュール
(予定)

- ・令和8年 4月：ウォーキングイベント(皇居周辺)
- 5月：フレンドリーテニス大会
- 10月：フレンドリー野球大会
- 11月：フレンドリーサッカー大会



健康・体力づくり事業の一環として、スポーツイベントの開催を予定しております。
各イベント・大会の詳細につきましては、順次ホームページに掲載いたしますのでご確認ください。
皆様のご参加をお待ちしております。



健康ウォーク ～ 爽やかな秋日和 パワースポットで運氣UP! ぐるり大阪城公園散策コース ～

開催結果

◎令和7年9月27日(土)に大阪城公園にて第3回東証健保健康ウォークを開催いたしました。ご参加いただきありがとうございます。



ご感想:「自然と観光名所が楽しめるコースでとても良かった」「ちょうどよい距離で、小学生の家族と楽しくウォーキングできました」
「正しい歩き方を教わることは、なかなかない機会でした」「参加賞をたくさんもらえて嬉しかった」「次回も楽しみです」



フレンドリー野球大会

開催結果

◎令和7年10月18日(土)に大宮けんぼグラウンドにて第4回東証健保フレンドリー野球大会を開催いたしました。



Aブロック



優勝 静岡東海証券野球倶楽部 (静岡東海証券)
2位 JIT BULLS (SBI岡三アセットマネジメント)

Bブロック



優勝 東証健保野球部 (東京証券業健康保険組合)
2位 東洋Mott's U39 (東洋証券)



その他の参加チーム

(※事業所名 五十音順)

立花証券 (立花証券)、
東洋 Mott's (東洋証券)、
日本取引所グループ
(日本取引所グループ)、
Mito倶楽部 (水戸証券)



フレンドリーサッカー大会

開催結果

◎令和7年11月8日(土)に大宮けんぼグラウンドにて第5回東証健保フレンドリーサッカー大会を開催いたしました。



優勝 東京室町FC (岡三証券)



2位 水戸証券株式会社 (水戸証券)



得点王
佐藤選手
(日本取引所グループ)



その他の参加チーム

(※事業所名 五十音順)

ドルフィンFC (極東証券)、
FC東洋 (東洋証券)、
日証金 (日本証券金融)、
JPXサッカー部 (日本取引所グループ)

お問合せ先 保健事業部 保健施設課 ☎ 03-3666-8240

直営保養所【熱海・湯隼曾】

・山中湖畔ログハウス

ゴールデンウィーク特別期間の利用申込のお知らせ

ゴールデンウィーク特別期間：令和8年4月29日(水)～5月5日(火)

抽選申込受付期間：令和8年2月1日(日)～2月7日(土)

抽選結果通知日：令和8年2月9日(月)

◎ 申込方法及び注意事項

- お申込みは、「保健施設Web予約システム」の抽選申込で受付いたします。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」の抽選申込は、直営保養所とログハウスそれぞれ、被保険者1名につき**直営保養所は「1保養所のみ2連泊2部屋8名まで」、山中湖畔ログハウスは「1棟のみ2連泊まで」と**いたします。
※特別期間の利用につきましては、抽選申込後の先着申込と合わせて、**直営保養所は「1保養所につき2泊2部屋8名」、山中湖畔ログハウスは「1棟のみ2泊まで」が上限となります。**
- 当組合被保険者または被扶養者1名のご利用が必要となります。
- 抽選結果は、「保健施設Web予約システム」でご登録いただいているメールアドレスに通知いたします。
※「保健施設Web予約システム」のマイページでもご確認いただけます。
- 抽選申込後、空室のある日については、令和8年2月10日(火)午前0時から、「保健施設Web予約システム」にて先着でお申込みできます。キャンセル待ちはございませんので、申込カレンダーで空き状況をご確認いただきお申込みください。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」を除いた令和8年4月及び5月利用分の抽選申込は、「ゴールデンウィーク特別期間」とは別に各々1枠(直営保養所は「1保養所のみ2泊2部屋8名様まで」、山中湖畔ログハウスは「1棟2泊まで」)抽選でお申込みできます。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」を除いた令和8年4月分の抽選結果通知日は**令和8年2月10日(火)**となります。
- 度重なるキャンセルをするなど、他の利用希望者の予約の妨げになる行為であると当組合が判断した場合は、利用をお断りさせていただくか、今後の利用を制限させていただくことがあります。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」の「追加料理」の提供は下記となります。
 - 熱海保養所:「舟盛」「刺身盛り合わせ」の提供は中止、「白身魚のカルパッチョ」「ローストポーク」のみ提供させていただきます。
 - 湯隼曾保養所:「追加料理」の提供を中止させていただきます。

保健施設Web
予約システム



詳細や
ご予約は
◀こちらから

◎ 「ゴールデンウィーク特別期間」利用料金

◎直営保養所 (1泊2食付、入湯税等含)

A 料金	・当組合被保険者、被扶養者 ・被保険者の配偶者、子	5,500円
B 料金	・上記以外の親族、縁故者、知人 ・当組合の元被保険者、その親族、知人	7,500円
子供	4歳 から 小学生	4,000円
	3歳以下 (食事あり)	
	3歳以下 (食事なし)	無料

◎ 山中湖畔ログハウス (1泊、自炊形式)

基本料金 (2名 ※当組合加入者1名を含む)	18,000円	
3名以上のご利用は1名につき右記料金を加算	・当組合加入者 ・当組合被保険者の縁故者、知人	5,000円
	4歳 から 小学生	3,500円
	3歳以下	無料

世界遺産 富士山と山中湖を望む
澄んだ空気と木の香りに包まれたログハウスで
ゆったりお過ごしください



スペンサーロッジ(山中湖畔側)



スーザンハウス(富士山側)

◎ 山中湖畔ログハウス (1泊、自炊形式)

◎所在地 山梨県南都留郡山中湖村山中学数木203-7

◎アクセス

《お車の場合》

- ・中央自動車道 河口湖IC→東富士五湖道路 山中湖IC→一般道 約15分
- ・東名高速道路 御殿場IC→国道138号線→東富士五湖道路 須走IC→山中湖IC→一般道 約15分

《高速バスの場合》

- ・東京駅八重洲南口より約2時間30分、山中局入り口徒歩約5分
- ・バスタ新宿より約2時間10分、山中局入り口徒歩約5分

《電車の場合》

- ・富士山駅より富士急路線バス約25分、山中局入り口徒歩約5分
- ・御殿場駅より富士急路線バス約40分、山中局入り口徒歩約5分

お問合せ先 保健事業部 保健施設課 TEL:03-3666-8240

組合からのお知らせ



予防接種助成金の支給申請について

令和7年度の予防接種（インフルエンザ）助成金の支給申請期間は、令和8年1月30日（金）までとなります。インフルエンザ予防接種をされて、助成金申請をされる方は、期日までに『予防接種助成金支給申請書』に領収書の原本を添えてご提出ください。

厚生労働省により薬事承認を受けたフルミスト（経鼻弱毒生インフルエンザワクチン）についても助成金の対象（対象年齢2歳以上19歳未満）となります。



19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定における年間収入要件が変わりました

昨年10月1日より被扶養者が19歳以上23歳未満の場合（被保険者の配偶者を除く。）は、「年間収入130万円未満」が「年間収入150万円未満」に変わりました。

年齢要件（19歳以上23歳未満）は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。

例えば、扶養認定を受ける方が令和8年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、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。

なお、この「年間収入要件」以外に変更はありませんので、これまでの収入要件における、同居の場合は被保険者の収入の半分未満であること、別居の場合は被保険者からの仕送り額未満であることが条件となりますので十分にご留意下さい。



組合現況（令和7年11月末）

●事業所数	395事業所
●被保険者数	42,939人
	男 27,284人
	女 15,655人

●被扶養者数	28,848人
（扶養率 0.67）	男 9,877人
	女 18,971人
●平均標準報酬月額	619,461円
	男 678,022円
	女 517,400円

第2弾! 春のプレゼントキャンペーン実施のお知らせ

申込期間 ● 2026年1月19日(月)～2026年3月31日(火)

1 抽選で100名様に2,000円分の宿泊補助券プレゼント!

応募者の中から抽選で100名様に、
Club Off Oneでご利用いただける宿泊補助券2,000円分をプレゼントいたします。



ご利用上の注意事項

- 宿泊補助券は約2000施設でご利用いただけます。
- 「国内の宿」内の各施設取り扱いプランの紹介ページで **補助券** アイコンが付いているプランにご利用いただけます。
- 「お支払い方法：現地払い」を選択された場合のみご利用いただけます。
- 有効期限は2026年9月30日までの宿泊分となります。

もちろん、格安でご利用いただける「東証健保限定価格施設」
8施設でもご利用いただけます!

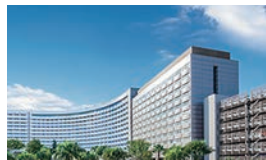
東証健保 限定価格施設

※2025年12月時点

対象8施設を格安でご提供



- シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル(千葉県)
- 第一ホテル両国(東京都)
- 鎌倉プリンスホテル(神奈川県)
- 白樺リゾート池の平ホテル(長野県)
- ホテル京阪 京橋グランデ(大阪府)
- リーガロイヤルホテル京都(京都府)
- メルヴェール有馬(兵庫県)
- 白浜古賀の井リゾート&スパ(和歌山県)



シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル



第一ホテル両国

2 抽選で200名様にRe.Ra.Kuスタジオデジタル利用券プレゼント!

応募者の中から抽選で200名様に、
Re.Ra.Kuスタジオデジタル利用券1,000円分をプレゼントいたします。

ご利用上の
注意事項

- 当選メール受信後、1ヶ月以内にダウンロードサイトのURLをクリックし、商品をお受け取りください。
- 有効期限は受取日より4ヶ月後の月末日(最長2026年9月30日まで)となります。

Re.Ra.Kuについて

- Re.Ra.Ku(リラク)は、全国に約300店舗を展開するリラクゼーションスタジオで、特に肩甲骨ストレッチを中心とした独自のボディケア技術で知られています。

Re.Ra.Ku
design studio of healthy life

※応募方法について

Club Off One
トップページより
キャンペーンバナー
をクリック
(※右記画像参照)



簡単なアンケートに答えて、キャンペーンへ
ご応募ください。

- ※宿泊補助券、Re.Ra.Kuスタジオデジタル利用券どちらか好きな方を選択いただけます。
- ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※当選者には4月末日に賞品を発送予定です。

▼こちらのバナーよりご確認ください



「Club Off One」のご利用には事前登録が必要です。

まずは東証健保ホームページをチェック!

※「Club Off One」サイトの各キャンペーンの「バナー」から予約・応募してください。

Club Off One

検索

