

健保だより



- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| p.2 2025年度 決算報告 | p.10 被扶養者の認定要件を確認してみましょう！ |
| p.3 医療費が変わる！ 2026年改正のポイント | p.12 糖質控えめレシピ |
| p.4 被扶養者のみなさん、健診を受けていますか | p.14 第三者行為による傷病届の提出を！ |
| p.5 特定保健指導のメリットってなんだろう | p.15 事務局からのお知らせ |
| p.6 生活習慣で「高血糖」を予防・改善 | p.16 下半身の疲れが気になるとき |
| p.8 五浦 | |



2025年度

決算報告

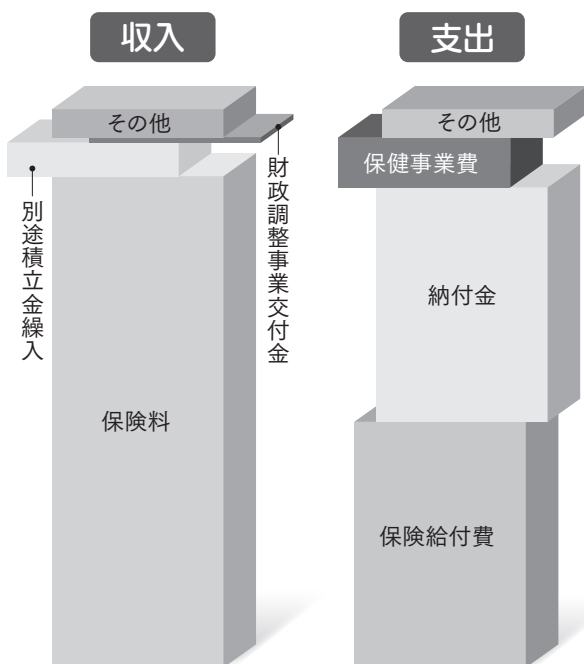
2025年度の住友商事健康保険組合の決算が、7月に開催された組合会において承認されました。その概要についてご報告します。

健康保険

(単位: 百万円)

科目	決算額	予算比
保険料	7,666	317
別途積立金繰入	500	▲ 271
その他	558	175
収入合計	8,724	220

収支差引残	522	222
経常収支残	▲ 251	324



(単位: 百万円)

科目	決算額	予算比
保険給付費	3,604	31
納付金	3,423	3
保健事業費	786	▲ 44
その他	389	8
支出合計	8,202	▲ 2

※端数処理のため、合計が合わない場合があります。

2025年度は、経常収支が予算時▲575百万円に対し、決算は▲251百万円でした。予算比では324百万円改善しましたが、2年連続の経常赤字となっています。

収支差引残は、予算時300百万円に対し決算は522百万円、予算比222百万円の改善となりました。詳細は以下のとおりです。

収入

標準報酬月額および被保険者数の増により予算比220百万円の増となりました。

支出

療養給付費等の増加による保険給付費が予算比31百万円の増、保健事業費が特定保健指導等の予算枠未消化による44百万円の減、納付金は概ね予算どおりの3百万円の増となりました。

2025年度も納付金が前年度比239百万円の増となり、支出全体の42%を占め経常赤字の大きな要因となりました。なお2026年度予算でも納付金を2025年度と同程度を計上し、経常収支は▲567百万円の赤字としております。当健保は潤沢な準備金と別途積立金がありますので、当面は現在の保険料率69%を維持する方針ですが、財政面で影響が大きい納付金の推移については、引き続き注視する必要があります。

介護保険

(単位: 百万円)

科目	決算額	予算比
介護保険収入	1,141	43
前年度繰越金	3	0
準備金繰入	0	▲ 10
雑収入	0	0
収入合計	1,144	33

収支差引残	307	108
-------	-----	-----

(単位: 百万円)

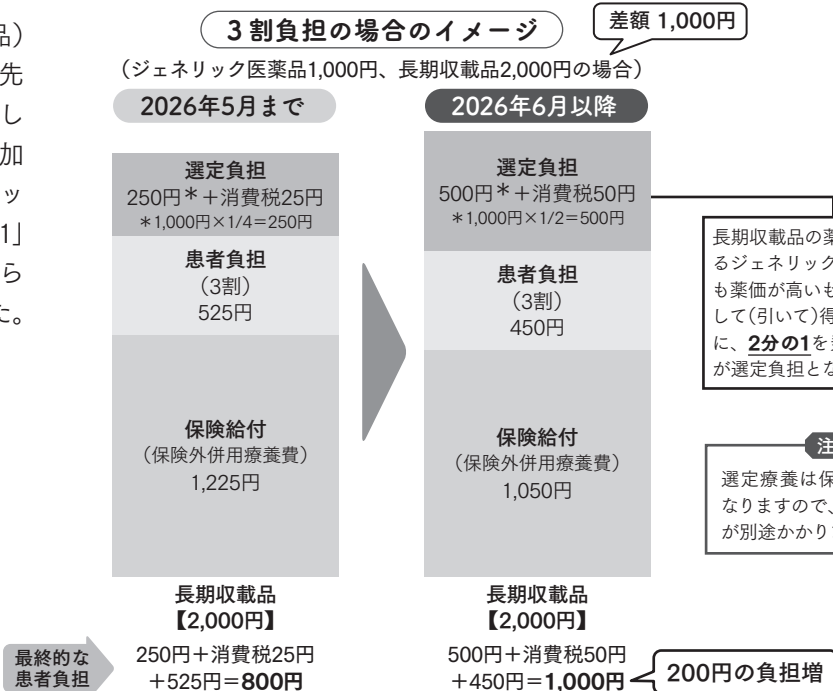
科目	決算額	予算比
介護納付金	837	▲ 63
還付金等	0	▲ 1
積立金	0	0
雑支出	0	▲ 10
支出合計	837	▲ 74

介護保険料は予算比+43百万円、納付金は予算比▲63百万円となり、収支差引残は307百万円となりました。

医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6からは「2分の1」に引き上げられました。



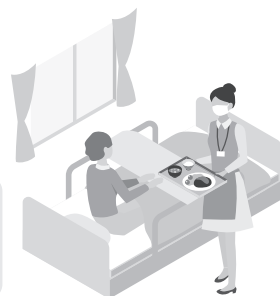
6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

[入院時の食事療養標準負担額]
1食510円 → 550円

[65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額]
 ・食費負担：1食510円 → 550円
 ・居住費：1日370円 → 430円

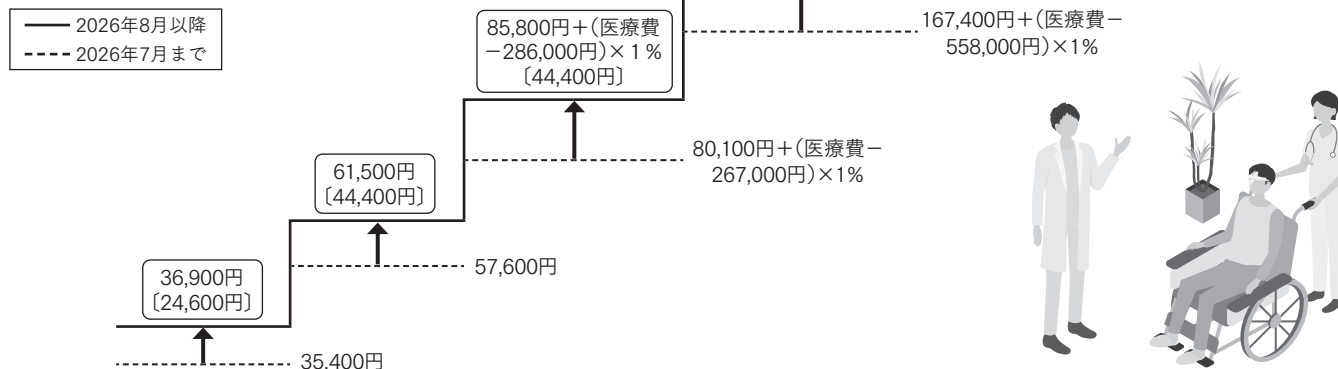


8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

* 標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。
 ※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていれば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます



**健診は1年のうちで
半日程度です**

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



**病気を早期発見
するための健診です**

自分では健康だと思っていても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



**通院での診察と
健診は別物です**

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を
予約するわ



健康家族を
めざそう!

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につき、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。



やる気が出てきた
メタボ脱却するぞ!



生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう！

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

〔食生活〕

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

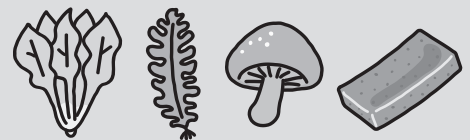


食物繊維を積極的にとりよう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品を一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

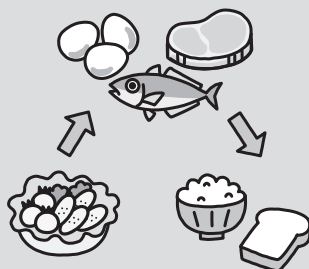
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ●海藻類 ●きのこ類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

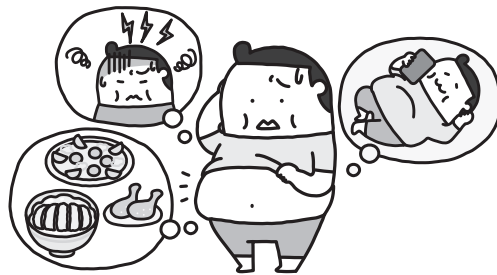
食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



高血糖の目安



ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖… 100mg/dL 以上



▼ 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。

また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

〔 運動 〕



1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング ●ジョギング ●階段昇降 など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



〔 ストレス 〕



ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



〔 禁煙 〕



禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する ●散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む ●シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など



いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>



五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



新鮮な「常磐もの」



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
👤 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

およそ

6.0km

1時間 30分
8,000歩

大津漁港



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

大浜丸 魚力

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

👤 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足(延)ばして

福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで

👤 一般1,850円、小～高校生900円

📅 年中無休

🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00(施設・店舗により異なる)(2月の平日は9:00～17:00)

📅 ホームページに掲載

🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

被扶養者の認定要件を確認してみましょう！

被保険者に配偶者や子などの扶養家族がいる場合、以下の3つの条件をすべて満たし、健康保険の「被扶養者」と認められれば、保険給付を受けることができます。

①日本国内に居住している(住民票がある)こと

※被保険者の海外赴任への同行や海外留学の場合は、国外居住者でも例外として被扶養者と認められる場合があります。

詳しくは住友商事健康保険組合のホームページ（健康保険のしくみ／健康保険に加入する人）をご覧ください。
<https://www.sckenpo.or.jp/>



②三親等内の親族であること

③主として被保険者の収入で生計を維持していること

主として被保険者の収入で生計を維持している場合とは、被扶養者となる方の生活費を被保険者の収入によって賄っている状態をいいます。

被扶養者となる方に収入がある場合は、以下の基準を満たしていることが条件となります。

収入の基準

●被保険者と同居の場合

被扶養者となる方の年収見込みが130万円未満（※）、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること。

●被保険者と別居の場合

被扶養者となる方の年収見込みが130万円未満（※）、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること、かつ被保険者がその収入額以上の額の仕送りを行っていること。

※ 被扶養者の年齢により年間収入基準額が異なります

被扶養者の年齢、収入の条件		年間収入	月額
19歳以上23歳未満 (12月31日時点の年齢)	被保険者の配偶者以外	150万円未満	12.5万円未満
	被保険者の配偶者	130万円未満	10.8万円未満
19歳未満または23歳以上60歳未満			
60歳以上または障害者		180万円未満	15万円未満

\収入についてもっと詳しく！/

被扶養者の収入の種類

主な被扶養者の収入の種類については次のとおりです。各種収入の合計額が年収となります。

種類	例
給与収入	交通費等の非課税収入および賞与を含む
事業収入	自営業収入（商業・工業・農業・漁業・林業等）・専従者給与
各種年金収入	老齢年金・共済年金・企業年金・遺族年金・障害年金・個人年金等
利子収入	預貯金・債券等の利子等
配当収入	株式配当金・決算剰余配当金等
不動産収入	土地・家屋等の賃貸収入等
公的保険からの給付	健康保険の傷病手当金・出産手当金・育児休業給付金等
その他収入	実質的に収入と認められるもの

ポイント

- ①「今後1年間の収入見込み」で考えます。
- ②状況が変わらない場合は、原則として「前年の収入」＝「今後1年間の収入見込み」と考えます。
- ③退職・契約変更等、明らかに状況が変わった場合は、「状況が変わった後の見込み」で考えます。
- ④「所得」ではなく「収入」です。
- ⑤課税・非課税にかかわらず、継続して得られるものはすべて「収入」となります。

自営業者の収入について

年間収入

自営業者の年間収入は、年間総収入額からその事業を営むための「直接的必要経費」を差し引いた額で判定します。税法上の経費とは異なりますのでご注意ください。

直接的必要経費とは

当健保組合が直接的な必要経費として認めている主な費目は次の2点です。

- 原材料費または仕入れ価格
- 原材料の運搬費または仕入れた商品の運搬費

その他の費目は必要経費として認めておりません。

(例：人件費、設備貸借料、旅費、通信費、交際費、備品費、広告宣伝費、諸雑費、業務委託費、営繕費、租税公課、減価償却費等)

被扶養者の年間収入について

2026年4月1日より、次のようになりました。

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

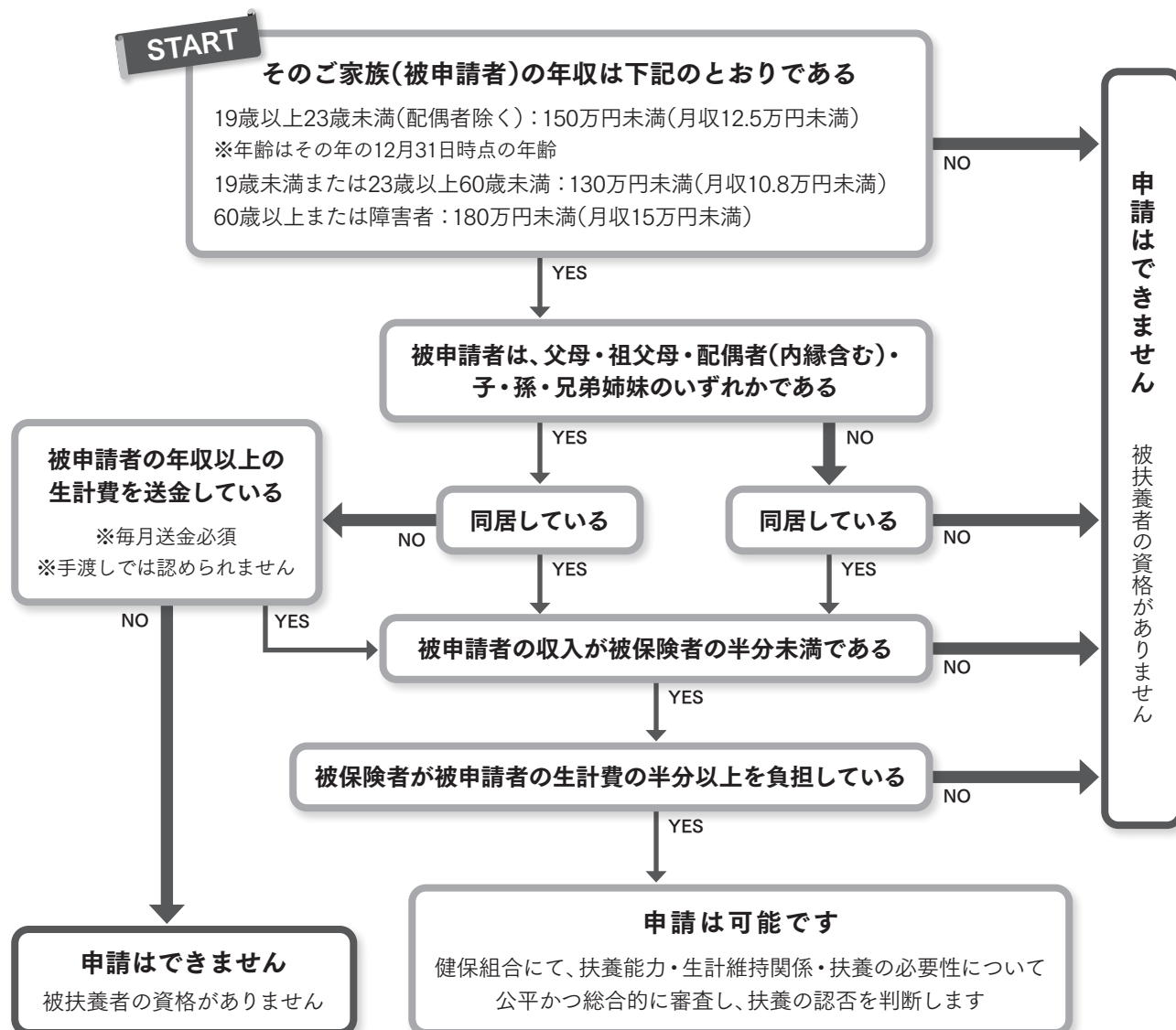
新 労働契約で定められた賃金から見込まれる収入を用いて判定

※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、被扶養者として取り扱います。

※給与収入のみの場合で、雇用契約書または労働条件通知書等の提出が必要です。

※シフト制勤務・雇用契約期間が1年未満・契約書の提出ができない場合は、従来収入判定となります。

被扶養者認定申請のフローチャート



糖質控えめレシピ

高血糖
予防



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で
満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など…

第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者(加害者)によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「第三者行為による傷病届」をできるだけすみやかに健保組合に提出してください。

「第三者行為による傷病届」を出さないと…

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。



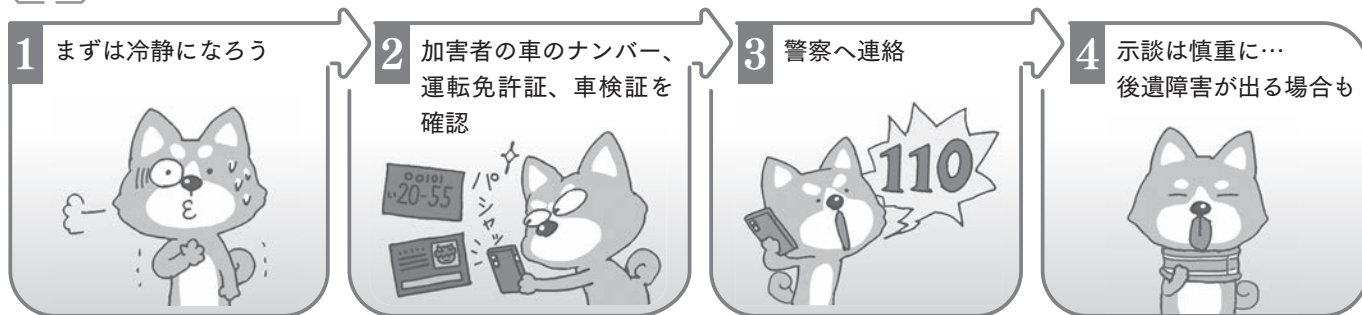
第三者行為になる場合



など



自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず健保組合にご連絡ください。

被扶養者の資格確認調査(検認)を実施します

健康保険法に基づき、適正な給付を行い健全な健保財政を維持するため、健康保険の被扶養者となっているご家族が、現在も扶養認定基準を満たされているかを改めて確認する『被扶養者の資格確認調査』(検認)を9月に実施します。

調査対象者がいらっしゃる被保険者には、メール(特退は郵送)でご案内しますので必ずご回答をお願いします。

なお、今年度より、マイナンバー情報連携により被扶養者が収入要件を満たしていることを確認できた方については、ご本人への確認調査を省略します。

ただし、省略となった方でも、収入要件以外の事由(就職・結婚・別居等)により被扶養者の認定要件を満たさなくなった場合は、速やかに被扶養者異動届のご提出をお願いします。

調査対象者 令和8年4月1日時点で18歳～72歳 かつ令和6年12月31日以前に認定を受けた被扶養者
(※任意継続被保険者は、認定日に関係なく全員対象となります)

※KOSMO Communication Webよりご回答ください。 ※本調査業務は、(株)法研に委託します。

●●● 皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。 ●●●

健康診断は受けましたか？

疾病の予防・早期発見のため、年に一度の健康診断を忘れずに受診しましょう。
当健保組合では、各種健康診断費用の補助を行っています。ぜひご活用ください。

健 診	対象者(条件)	補助限度額(税込)
人間ドック 【ハピルス健診】	・35歳以上の被保険者 ・35歳以上の被扶養者である配偶者	80,000円 (含 オプション検査料)
一般健診	人間ドック対象者以外の40歳未満の加入者	10,000円
婦人科検診 (子宮がん・乳がん検診)	・被保険者 ・被扶養者である配偶者	乳がん・子宮がん検診 上限各々 10,000円

留意事項

1. 人間ドック

(株)ベネフィット・ワンが運営する「ハピルス健診」の契約機関で受診する健診が当健保組合の補助対象となります。契約外の機関で人間ドックを受診した場合、補助対象外となりますのでご注意ください。

2. 婦人科検診

受診方法は2つの方法から選択できます。(年齢によって受診方法が異なります)

①ハピルス健診を利用して受診する方法

②ハピルス健診対象外のお好きな婦人科機関で全額自己負担し、後日紙申請する方法

健診についての詳細は健保組合ホームページをご確認ください。



インフルエンザ予防接種の 費用補助申請

インフルエンザ予防接種費用を全額補助します。
10月より、KOSMO WebでWEB申請受付を開始します。
詳しくは9月下旬頃に健保組合ホームページでお知らせします。

健康ポータルサイト・アプリ 「Pep UP」



健康マイレージ制度への参加・ポイント受け取りには登録必須です。

2026年9月末までの新規登録者には1,000ポイントをプレゼントする新規登録キャンペーン実施中!!

ホームページの情報をご活用ください

<https://www.sckenpo.or.jp/>

Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合 🔍 検索



当健保組合との連絡に Eメールをご利用ください

Eメールアドレス kenpokumiai@sumitomocorp.com

健保LINE公式アカウント(健康エール)

健康エール



健保からの大切なお知らせを毎月配信します。
ご家族もぜひ、皆様でご登録ください。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える



右手の親指と人差し指を
軽く開き、ほかの指はそ
ろえてゆるく閉じます。

人差し指は眉間に当て、親指
を右鼻の上、中指の関節は左
鼻の上にセットします。

中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。

発行／住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172
E-mail:kenpokumiai@sumitomocorp.com HP:https://www.sckenpo.or.jp