

健保だより

2026
SPRING

第 428 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



埼玉県 武甲山と花畑 / 提供: アマナ

「子ども・子育て支援金制度」が始まります	2-3
令和8年度 予算のお知らせ	4-5
被扶養者の認定基準が変わります	6
そのお薬、ジェネリックにしましょう!	7
令和8年度 保健事業のご案内	8-11
にっぽんヘルシー紀行「秋田県仙北市」	12-13
子供・子育ておうえん隊	14
くらしにプラス+	15
健康保険の記号・番号はどこで確認できる?	16

ホームページも
ご活用ください!



<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

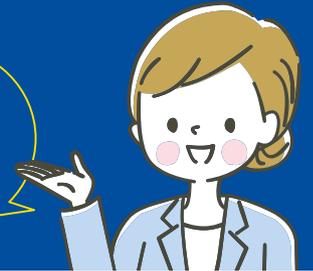
丸紅連合健康保険組合

「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年度から

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を
していただくこととなります



子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組み**です。

子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

① 児童手当の拡充

令和6年
10月から

所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額



② 妊婦のための支援給付

令和7年
4月から

妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度



③ こども誰でも通園制度

令和8年
4月から

生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度



④ 育休中の給付拡充

令和7年
4月から

両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度



⑤ 時短勤務時の収入減少を補填

令和7年
4月から

2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度



⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除

令和8年
10月から

自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度



健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

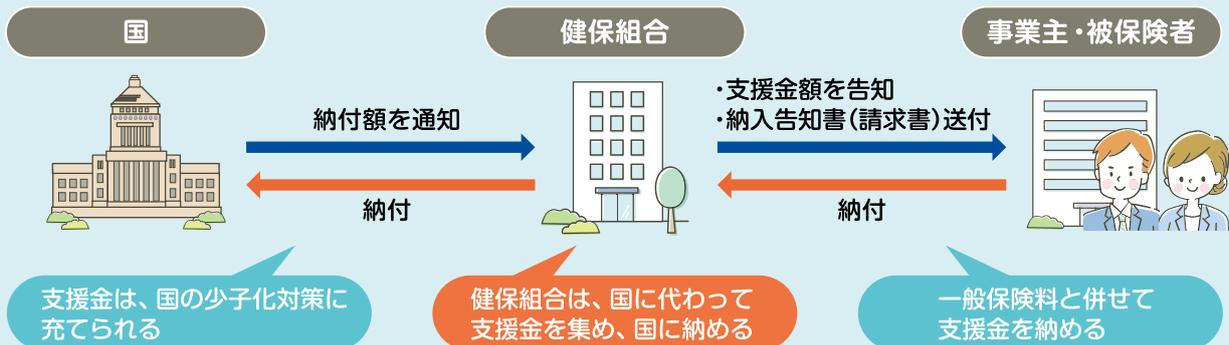
+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



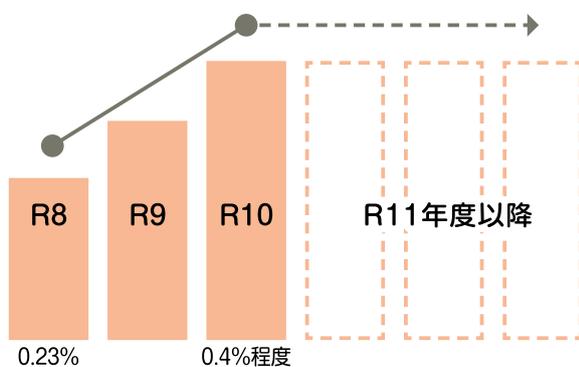
負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は**0.23%**で、令和10年度にかけて段階的に**0.4%程度**まで上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

子ども・子育て支援金の負担額のイメージ

支援金率・支援金の負担イメージ



1人当たり負担額 (令和8年度)

(標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円、支援金率0.23%の場合

30万円 × 0.23% = 690円 / 月

事業主負担 (50%) **345円** : 被保険者負担 (50%) **345円**

年間負担額

345円 × 12ヵ月 = 4,140円 (自己負担)

※ 賞与からも別途徴収されます。

※ 任意継続被保険者は事業主負担分を含めた全額が自己負担となります。

各年度における
支援金の総額

R8年度
約6,000億円

R9年度
約8,000億円

R10年度
約1兆円

賃金上昇で保険料収入が増加

健康の保持・増進のため

保健事業をより活用ください

丸紅連合健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月20日開催の第120回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和8年度予算総額は79億1,285万円となり、経常収支では2,983万円の黒字を見込みました。

収入の柱となる保険料収入は、賃金上昇に伴う平均標準報酬月額増加により、前年度予算比6億2,785万円増の73億2,958万円を見込みました。

支出面では、高水準で推移している保険給付費は、前年度予算比1億600万円増の35億8,878万円を計上しました。高齢者医療への納付金は、高齢者の医療費の伸びを受け、前年度予算比3億6,497万円増の32億5,656万円となりました。

本年度予算では黒字を確保できる見通しですが、高齢者人口の増加により高齢者医療への納付金は中長期的に負担増が見込まれ、健保財政

は予断を許さない状況です。

高齢化や医療の高度化、高額薬剤の普及により、医療費は増加の一途をたどっています。一方で、少子化の影響により社会保障の負担は現世代に偏っており、制度の持続可能性が課題となっています。こうした状況を受け、さまざまな医療制度改革が議論されています。主な改革項目は、高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げや、OTC類似薬を処方された場合の患者負担の導入などです。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

本年度からは、子ども・子育て支援金制度が開始されます。この制度は、児童手当の拡充や妊婦・育児支援などの財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料として位置付けられ、健康保険組合が国



収入支出予算額

- 予算総額 79億1,285万円
- 経常収支差引額 2,983万円

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 13,000人 (男性 7,350人、女性 5,650人)
- 平均年齢 41.13歳 (男性 42.61歳、女性 39.18歳)
- 平均標準報酬月額 400,000円
- 健康保険料率 (調整保険料率を含む) 93/1,000 (事業主 46.5/1,000、被保険者 46.5/1,000)
- 介護保険料率 16/1,000 (事業主 8/1,000、被保険者 8/1,000)
- 子ども・子育て支援金率 2.3/1,000 (事業主 1.15/1,000、被保険者 1.15/1,000)

に代わって徴収・納付する役割を担います。ただし、この支援金は健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解をお願いいたします。

当健保組合では、本年度も加入者の皆さまの健康保持・増進につながる効果的・効率的な保健事業を実施してまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用やセルフメディケーションの実践などを通して、医療費適正化へのご協力をお願い申し上げます。

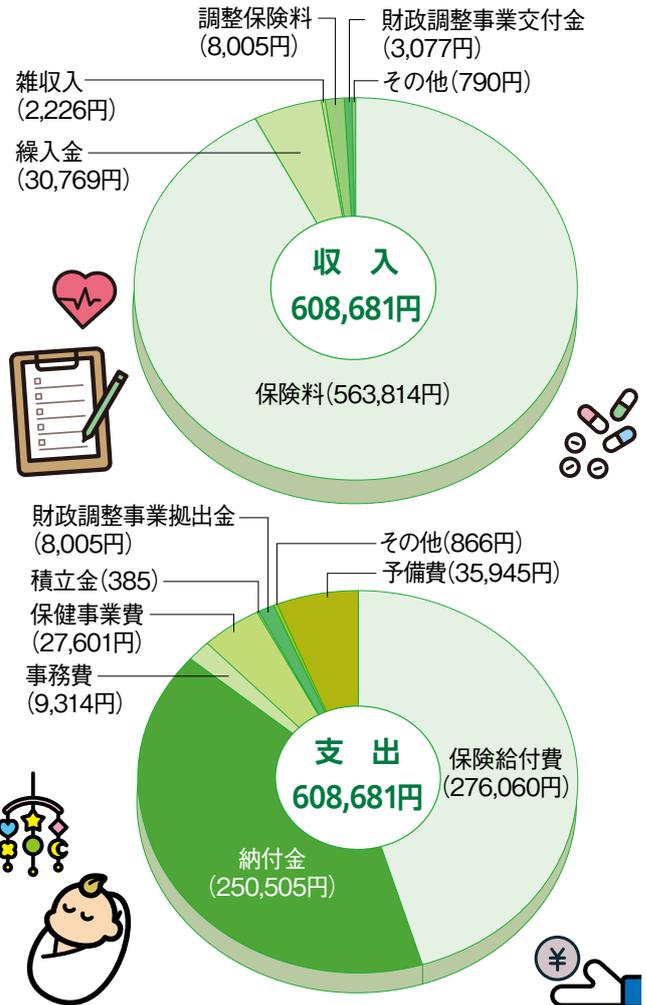


令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分(千円)

収入	保険料	7,329,581
	国庫負担金収入	2,382
	調整保険料	104,059
	繰入金	400,001
	国庫補助金収入	1,356
	出産育児交付金	5,779
	財政調整事業交付金	40,000
	雑収入	28,937
	その他	753
	合計	7,912,848
経常収入合計		7,368,032
支出	事務費	121,081
	保険給付費	3,583,710
	法定給付費	5,070
	納付金	1,383,873
	前期高齢者納付金	1,872,684
	後期高齢者支援金	3
	その他	358,811
	保健事業費	3,050
	還付金	104,059
	財政調整事業拠出金	3,469
	連合会費	5,000
	積立金	2,001
	雑支出	467,286
	予備費	2,751
	その他	2,751
	合計	7,912,848
経常支出合計		7,338,202
経常収支差引額		29,830 千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分(千円)

収入	保険料	776,433
	繰入金	50,000
	雑収入	1,002
合計	827,435	
支出	介護納付金	800,099
	還付金	1,500
	予備費	25,836
合計	827,435	

子ども・子育て支援金分(千円)

収入	子ども・子育て支援金	183,839
	一般勘定受入	750
	雑収入	3
合計	184,592	
支出	子ども・子育て支援納付金	160,189
	還付金	750
	予備費	23,653
合計	184,592	

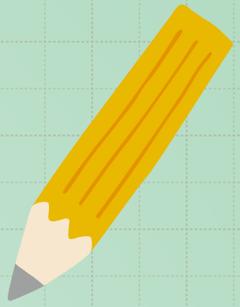
事業所編入のお知らせ

事業所名	編入年月日
株式会社丸紅経済研究所	令和7年10月1日
丸紅ファーマシューティカルズ株式会社	令和7年12月1日

新ルールが
始まります

被扶養者の認定基準が 変わります

健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たすことが必要ですが、
年収についての認定基準に2つの変更点があります。



令和8年
4月1日より

被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わります

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当
などから見込まれる年収によって判定されます。
労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、
原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の被扶養者の方
※年金や失業給付金など給与収入以外の収入のある方は対象外となります。



従来

【判定方法】

過去や現在の収入、または
将来の収入見込みなど
から、今後年間の収入
見込みを判定

【提出書類】

収入証明書や
課税(非課税)証明書など

令和8年4月1日以降

【判定方法】

労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる
書類の記載内容から見込まれる年収によって判定

【提出書類】

- 労働契約内容が確認できる書類
(労働条件通知書や雇用契約書など)
- 認定対象者の「給与収入のみである」旨の申立書

被扶養者の認定後、当初見
込んでいなかった臨時収入
により、結果的に年収が基
準額を超えてしまった場合
でも、社会通念上妥当であ
る範囲にとどまる場合は、被
扶養者の認定が取り消され
ることはありません。

※労働契約内容が確認できる書類がない場合は、従来の方により年収を判定することとなります。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定の際の年収要件が 変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げと
なりました。

対象者

19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)。
学生・学生以外のどちらも対象となります。



対象となるご家族を被扶養
者にするときは、「被扶養者
(異動)届」に必要な事項を記
入し、必要な書類を添えて、
速やかに事業所経由で当健
保組合へ提出してください。
※当健保組合による認定が
必要となります。

年齢要件は、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。
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、
誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定 対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満				130万円未満

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetsu/2025/202508/0819.html>

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やか**に事業所を経由して当健保組合へ提出してください。

そのお薬 ジェネリックにしましょう!

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

ジェネリック医薬品

特許期間切れ

開発から20~25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。

特許



先発医薬品

特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。

安い

ばくたい
莫大な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。

価格



高い

新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。

先発医薬品と同等

先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。

効果・安全性



証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。



ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。

ジェネリック医薬品がある薬で

先発医薬品を希望すると特別料金がかかります



ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別料金がかかる仕組みになっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。

※特別料金は、令和8年6月から「価格差の2分の1相当の額」に引き上げられる予定です。

バイオシミラーをご存じですか?

バイオ医薬品は、細胞や微生物などの生物を用いて製造される医薬品のことです。バイオ医薬品はたんぱく質のため、口から服用すると消化されて分解されてしまいます。このため、多くの場合は注射や点滴などで使われます。

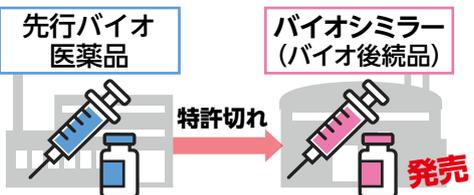
このバイオ医薬品のジェネリック医薬品が「バイオシミラー」です。新しい有効成分として開発された先行バイオ医薬品の特許期間が切れた後に、バイオシミラーは製造・販売されます。先行バイオ医薬品は高価ですが、それに比べてバイオシミラーは安価で、同等の有効性・安全性であることが国によって認められています。

バイオシミラーを選択することは、医療費の自己負担を軽減できるだけでなく、医療費の節約で健康保険制度を守ることに繋がります。ぜひバイオシミラーを知っておきましょう。

バイオ医薬品の例

インスリン、血液凝固因子、成長ホルモン、卵巣刺激ホルモン、ワクチン（肝炎、HPV、新型コロナウイルス） など

バイオシミラー販売までの流れ



バイオシミラーの特徴

●同等の効果・安全性

臨床試験も含めてさまざまな試験を行い、有効性・安全性が同等の品質だと国に認められています。

●先行品より安価

バイオシミラーは先行バイオ医薬品の7割程度の価格に設定されているため、安価に使用できます。

令和8年度 保健事業のご案内

丸紅連合健康保険組合が令和8年度に実施する保健事業の概要について説明します

❖ 生活習慣病予防健診補助金

1 対象者

被保険者：35歳及び40歳以上
被扶養者：40歳以上

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及びその被扶養者は除く。

※年度内(4月～翌年3月)に上記年齢に到達する方を含みます。

2 検査項目

補助金の支給を受けるためには、原則として右記の「指定検査項目」の受診が必要です。

右記の指定検査項目と併せて追加(オプション)検査項目を同時受診する場合は、すべて補助金対象となります(追加検査項目のみの受診は、補助金対象外です)。

3 健診費用の補助

健診補助額は、36,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 健診の実施方法及び補助金請求

(1) 実施方法

各事業所(またはご本人)において、健診を希望される実施機関と、健診内容及び費用等を打ち合わせたうえ、事前に事業所担当課から当組合へ「生活習慣病予防健診実施計画書」を提出し、承認を受けたのちに受診します。

(2) 補助金請求

「生活習慣病予防健診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類 ▶ ①健診実施機関から各事業所(またはご本人)あてに送付される「健診結果」の写し
②健診費用の「領収書」の写し

※当補助金を利用される方は、女性生活習慣病予防健診または婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)を重複して利用することはできません。

指定検査項目	
診察	①問診(質問票) ②内科診察
身体計測	①身長 ②体重 ③BMI(肥満度) ④腹囲
生理検査	①血圧測定 ②心電図 ③視力検査 ④聴力検査 ⑤眼底検査(※)
血液学検査	①赤血球数 ②血色素 ③ヘマトクリット
血液生化学検査	①クレアチニン ②尿酸 ③HDLコレステロール ④LDLコレステロール ⑤中性脂肪 ⑥GOT ⑦GPT ⑧γ-GTP ⑨空腹時血糖 ⑩HbA1c
尿検査	①蛋白半定量 ②尿糖 ③潜血
便検査	①便潜血(免疫/2日法)
X線検査	①胸部X線撮影 ②胃部X線撮影(胃カメラも可)

※「眼底検査」については、健診機関自体が実施していない場合は省略可

▶ 女性生活習慣病予防健診

1 対象者

被扶養者である40歳以上の女性

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者に扶養されている方を除く。

2 検査項目

右記のとおり(特定健診を含む)

3 健診費用の負担

自己負担なし

4 健診の実施方法

毎年、春と秋の2回、各地域にある施設において健診を実施します(いずれか1回受診可能)。

受診案内(申込書)は、事業所担当課を経由し対象者へ配布いたします。健診を希望される方は、申込書に希望健診会場など必要事項を記入のうえ、指定の期日までに当組合あてにお申し込みください。

後日、希望された健診機関からご本人あてに、「健診のお知らせ」(具体的日程等)が送付されます。

※当健診は補助金支給の代わりに、「自己負担なし」で健診を受けることができます。したがって、当健診を受けられた方は、他の健診を受けられても補助金申請はできません。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目と内容	
問診	医師による問診
身体計測	身長・体重・腹囲による肥満度チェック
血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
胸部X線	呼吸器系の異常の有無
検尿	糖尿病、腎疾患の発見
視力	近視・遠視の有無
胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
便潜血反応	大腸疾患の発見
心電図	心臓機能の異常の有無
血液検査	糖尿病、貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
乳房診	超音波またはマンモグラフィー
子宮検査(頸部)	希望者のみ(自己採取法または医師採取法)
聴力	難聴の有無

▶ 婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)補助金

1 対象者

40歳未満の女性被保険者及び被扶養者

※検診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及び認定後6ヵ月未満の被扶養者を除く。

2 対象検査

乳がん検査及び子宮がん検査

※自費で受診された検診に対して補助を行います。何らかの自覚症状があり、保険証を使用して(健康保険扱いで)受診された検査は対象外となります。

3 検診費用の補助

検診補助額は、各検査につき5,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 検診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

最寄りの医療機関等で検診を受け、検診費用を全額支払い、「領収書」の交付を受けてください。
(事前手続きは必要ありません。)

(2)補助金請求

「乳がん・子宮がん検診補助金請求書」を、事業所担当課を經由して当組合へ提出してください。
添付書類▶ 検診費用の「領収書」の写し(受診者、検査項目、検査費用の確認できるもの)



▶ 健康サポートプログラム(特定保健指導)

1 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診を受診の結果、メタボリックシンドローム(内臓型脂肪症候群)の兆候が見られる方に対して、生活習慣改善のための支援プログラムを実施します。

2 支援プログラムの種類

(1)動機付け支援

将来的なメタボの兆しがみられる方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ自ら実践し、3ヵ月以上経過後に効果を確認します。

(2)積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ、3ヵ月以上継続してサポートを受けながら実践し、終了後に効果を確認します。

3 実施方法

(1)被保険者

事業所の関係部署にご協力いただき、契約医療機関又は委託業者により適宜実施します。

(2)被扶養者

「女性生活習慣病予防健診」を利用された方で対象となられた方に、随時ご案内を送付します。



▶ インフルエンザ予防接種補助

10月から翌年1月にかけて、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。
利用券による方法と、補助金申請による方法の2通りの方法があります(併用不可)。

1 利用券による方法(補助金申請手続き不要)

契約医療機関及び実施会場で予防接種を受ける場合、利用券を提示することにより、実施機関が設定している予防接種料金から組合補助額(4,000円)が差し引かれます。

※契約施設等の詳細については、補助実施時期にホームページでご案内いたします。

2 補助金申請による方法

補助額は、被保険者及び被扶養者とも4,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額です。

なお、2回接種法の場合でも、合計で4,000円を限度とする実費額になります。

また、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ等、複数の予防接種を受けられた場合は、いずれか一方での請求となります。

※接種時期は、その効果等を勘案し、原則として10月~1月中とし、補助金は遅くとも2月末までにご請求ください。

〈請求方法〉

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶費用負担が確認できる領収書(原本)



▶ 機関誌の発行

当組合では、年2回「健保だより」を発行し、組合の現況や健康保険制度、医療費をめぐる諸問題等を掲載しています。



▶ 医療費等のお知らせ(WEB)

1 医療費通知

受診歴のある方に対し、医療費をWEBでお知らせします。

2 ジェネリック医薬品に関するお知らせ

医療機関や調剤薬局でお薬を処方された方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、軽減可能な金額をWEBでお知らせします。



▶ 育児図書の配布

乳幼児の育児、栄養、保育などの参考のため、また、お子さまの成長に応じ、不安や問題が生じた際の解決に役立てていただくため、出産された方に「育児に関する図書」を配布しています。

当該図書は、第一子のお子さまが生まれ、出産育児一時金の請求があったときに配布します。

▶ 保健パンフレット等の配布

生活習慣病などに関するパンフレット、保健手帳・健康カレンダー等を配布します。

令和8年度保健事業のご案内

▶ 宿泊施設の利用補助

ホテル、旅館などを宿泊利用した被保険者の方を対象に、3,000円を限度(年度内1回限り)に補助を行っています。また、被保険者と同伴の場合に限り、被扶養配偶者にも同額(3,000円)の補助を行っています。

【請求方法】

「(準)契約保養所利用補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶①宿泊者が確認できる利用施設の請求明細書の写し ②領収書の写し



▶ スポーツクラブ「ルネサンス」の利用

ルネサンス直営クラブを丸紅連合健康保険組合法人会員として利用できます。また、会員登録証の提示により、ルネサンス提携クラブ(セントラルスポーツを除く)を利用することもできます。

1 対象者

被保険者及び15歳以上の被扶養者

2 会員種別・料金

利用ごとに料金を支払う「都度利用」と、利用回数に制限のない「月会費利用」の2種類となります。ご自身のライフスタイルに合わせた会員種別を選んでください。

※提携クラブの料金については、各クラブによって異なります。事前に確認のうえご利用ください。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員) **利用料金▶**1,000円(税込)/回

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員) **利用料金▶**10,450円(税込)/月

3 入会方法

入会手続きに必要なものをご用意のうえ、お近くのルネサンス各施設で手続きしてください。なお、事前にWEB入会登録すると便利です。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険情報が記載されたもの(マイナポータル画面・資格確認書等)、会員証発行手数料1,650円(税込)

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

必要なもの▶健康保険情報が記載されたもの(マイナポータル画面・資格確認書等)、会員証発行手数料1,650円(税込)、月会費2ヵ月分、ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない場合はキャッシュカードと通帳



4 利用施設等

利用施設等の詳細については、ルネサンスホームページ(<https://hpmgt.s-re.jp/840010642037>)を参照ください。





ルネサンスなら続く。

法人会員ならお得に通える! ジム・スタジオ・サウナ温浴施設を全国使えてこの価格!

4ヵ月
ずーっと
おトク!

法人ジム・サウナ
おためし会員月々¥

5,500

だから、仕事もうまくいく。



春の入会応援キャンペーン! 4/1(水)~5/31(日)

キャンペーン
詳細はコチラ



※上記入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご入会の方に限ります(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「割割り」し、次月分の月会費を入会特典に充当いたします。
 ※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※会員プランは、月ごとに変更可(変更手数料なし)※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

【ご利用可能時間・エリア】●営業時間中、終日ご利用できます。※24ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く)●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ(温浴設備は店舗により異なります)※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していた方に限り適用。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。
 ※2025/12/1時点 2026春_840010642037



みちのくの春をことほぐ 古趣豊かな桜のまち

秋田県仙北市の南西部に位置する角館かくのたては、江戸時代の面影を色濃く残すエリア。歴史ある蔵造りの建物や武家屋敷が並ぶまちなみは「みちのくの小京都」とも称される。4月下旬ごろには、シダレザクラの古木や松木内川ひのきないがわの桜並木が見頃を迎え、桜とともに紡がれてきた角館の歴史と文化が鮮やかに浮かび上がる。

角館駅から北西に進み、かつて城下町として栄えたエリアに入る。さらに北上すると、黒板堀に囲まれた重厚な屋敷が並ぶ通りに出る。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定される「角館武家屋敷通り」だ。各戸から咲きこぼれるシダレザクラを眺めつつ歩を進め、まずは「角館榿細工伝承館」へ。ヤマザクラの樹皮を使った伝統工芸品「榿細工」の技法を紹介する資料館で、武家屋敷風の門に赤れんが造りの建物が映える。武士の手内職として発展した工芸品の、質素ながらも味わい深い魅力に触れたい。

同じ通りに並ぶ武家屋敷のうち、最大規模を誇る「角館歴史村 青柳家」では、武士の暮らしをより身近に感じられる。住居や武具、調度品の展示を巡れば、質実剛健な武家文化が鮮やかによみがえる。

武家屋敷通りを抜けて西に向かうと、不意に景色が開け、満開のソメイヨシノが咲き誇る「松木内川堤」が見えてくる。見事な桜のトンネルを眺めながら約2kmの並木道を歩けば、自然と背筋が伸び、体も軽くなるよう。

ウォーキングで心身を充実させたら、武家町の南側、由緒ある商家が並ぶ「外町」エリアへ。土産物店「角館桜皮細工センター」に併設された「角館外町史料館 たちつ」に立ち寄り、商家の蔵を活用した館内で、かつての町人文化や暮らしに思いをはせる。

旅の締めくくりには、創業170年の老舗「安藤醸造 本店」を訪ね、いぶりがっこや「寒こうじ」など、秋田ならではの発酵食品を試食しながら、とっておきの腸活フーを土産に選びたい。





武家屋敷通り付近には、秋田名物「稲庭うどん」を味わえる店が点在する。観光の合間に味わいたい。

2 角館歴史村 青柳家

角館を代表する武家屋敷の一つ。上級武士の格式を感じさせる重厚な薬医門や、かやぶき屋根の母屋が目を引く。約3,000坪の敷地には、よりのやかぶと、武家道具を展示する6つの資料館があり、見どころは盛りだくさん。青柳家をはじめとする武家屋敷が並ぶ通りは「日本さくら名所100選」にも選ばれており、春には各戸のシダレザクラが訪れる人を迎える。

DATA 時間：9:00～17:00 (12月～3月は16:30まで) / 休：無休 / 電話：0187-54-3257



1 角館樺細工伝承館

ヤマザクラの樹皮を生かした伝統工芸「樺細工」を見て・知って・体感できるスポット。館内では職人による製作実演が行われ、熟練の技を間近で見学できる。角館の歴史や文化を深く学べる展示室のほか、物産館や喫茶室も併設。

DATA 時間：9:00～17:00 (12月～3月は16:30まで) ※最終入場は閉館30分前まで / 休：年末年始 / 電話：0187-54-1700 (製作実演の実施日時は要確認)



3 桜木内川堤 ソメイヨシノ

角館の中心を流れる桜木内川左岸の桜並木。約400本のソメイヨシノの大木が伸び伸びと枝を伸ばし、見事な景観をつくり出す。一帯は国指定名勝で「日本さくら名所100選」にも選ばれたお花見スポット。春には約2kmに及ぶ桜のトンネルが花見客を迎える。

DATA 時間：見学自由 / 電話：0187-43-3352 (仙北市観光課)

毎年4月中旬から開催される「角館の桜まつり」ではライトアップされた夜桜も楽しめる。



本店を象徴するレトロなれんが造りの蔵座敷は明治期に建てられたもので、内部の見学も可能。

5 安藤醸造 本店

創業170年の歴史を誇る老舗醸造元。みそやしょうゆをはじめ、いぶりがっこなどの伝統的な漬物、秋田発祥の万能調味料「寒こうじ」などを製造・販売している。店内では人気商品の試飲・試食のほか、しょうゆ4種の味比べなどの醸造元ならではの体験ができる。

DATA 時間：8:30～17:00 / 休：無休 / 電話：0187-53-2008



4 角館外町史料館 たてつ

民芸品や特産品が並ぶ土産物店「角館桜皮細工センター」併設の史料館。由緒ある商家の蔵を活用し、格式ある生活用品、趣味で収集された美術品の数々を展示する。買い物の合間に観覧できる施設として開放されており、かつて商人町として栄えた「外町」の歴史と文化を今に伝える。

DATA 時間：10:00～17:00 / 休：無休 / 電話：0187-53-2639

子供の デンタルケア

子供・子育て おうえん隊

監修 / 坂部 潤
歯学博士、小児歯科専門医、
小児歯科医院「キッズデンタル」代表

将来につながる子供の歯磨き

乳歯が生え始める生後6カ月ごろから、お口のケアは始まります。この時期の歯磨きは虫歯予防だけでなく、良い習慣を身に付けるための期間です。同じ時間・場所で、同じ人が優しく声を掛けながら数秒ずつ慣れさせていきます。

初めは湿らせたガーゼや綿棒で拭き、慣れてきたら柔らかい歯ブラシを使います。毎食後に行うのが理想ですが、難しい場合でも就寝前など1日1回は必ず行いましょう。1歳ごろになって上下の前歯が4本ずつになったころから、子供用ブラシで歯磨きしてあげましょう。

子供は虫歯になりやすい

乳歯は、永久歯に比べると虫歯になりやすい傾向があります。乳歯の虫歯が進行すると虫歯菌が口の中に増えて、将来にわたって虫歯になりやすくなるため、乳幼児のころからのデンタルケアが大切です。

虫歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはまだ住み着いておらず、1歳半から3歳の間に周りの大人からうつることが多いといわれています。赤ちゃんの口の中に虫歯菌を入れないための気配りが必要です。

乳幼児へのNG行為

- 大人が口の中に入れたもの（スプーンやフォークなど）を乳幼児の口に入れる
- 大人が自分のデンタルケアを怠る

子供の歯磨きのポイント

子供の頭を膝の上に乗せる

子供をあおむけの状態にしたら、頭を膝の上に乗せ股の間に挟むように優しく固定します。上唇小帯（上唇の裏側にある筋）に歯ブラシが当たらないように、人差し指を子供の唇に添えながら磨いてあげましょう。

子供がリラックスできるような工夫を

笑顔で声を掛けたり、歌を歌ってあげるなど、大人も一緒に歯磨きを楽しむと効果的です。終わったら湯冷ましを飲ませて口の中をさっぱりとさせてあげましょう。



虫歯になりやすいところを重点的に磨く

基本は磨き残しがないように順番に磨き、その上で歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝、上の前歯といった箇所は汚れがたまりやすいため、特に注意して磨きます。また、生えたばかりの歯はまだ柔らかいため、優しく丁寧に磨いてあげましょう。

3歳になったら自分で歯磨き

自分で磨く練習を始め、歯磨きを習慣付けましょう。大人がお手本を見せ、上手にできたら褒めてあげると上達します。小学校低学年ごろまでは、最後に大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。歯科医院で歯磨きの指導・点検を受けるのもお勧めです。

子供のデンタルケアのスケジュール

時期	生後6カ月ごろ	1歳ごろ	3歳ごろ
歯の発育	乳歯(上下の前歯)が生え始める	上下の前歯が4本ずつになる	乳歯が20本生えそろう
ケアのポイント	ぬるま湯を含ませたガーゼや綿棒で優しく歯を拭く	歯磨きデビュー	自分で歯磨きする練習 歯科医院で、歯のクリーニングなどのプロのケアをしてもらう

※子供の歯の生え方には個人差があります。心配な場合は小児歯科へ相談しましょう。



くらしに プラス+

こころとからだ整う
住まいのアイデア

今回のテーマ

照明を変えて、脳と体を整える

普段何げなく使っている照明ですが、光の種類や使い方を工夫することで健康にも良い影響を与えることが分かっています。在宅ワークも定着した現在、照明の使い分けで生活リズムを健康的に整えるヒントをご紹介します。

今回の先生 ほそやともみさん

ウェルビーイング照明コーディネーター
大学卒業後、照明・電気設備ショールームアドバイザーを経て2021年よりフリーランス。
2023年、合同会社ほそや照明研究所を設立。
照明の使い方暮らしの質は変えられることを発信している。@akari_no_soudan



一日の光の使い方が 体のリズムを整える

人間の生体機能には約24時間周期のリズムがあり、このリズムを生み出す体内時計は朝に強い光を浴びることで修正されます。照明を使って、朝から夜にかけて自然の光と同じような環境をつくることで体のリズムが整い、健康維持にもつながります。

電球の色の種類

電球色



温かみあるオレンジ色。リラックス効果が高い。

昼白色



太陽光に近い白い光。活動的な場所に最適。

温白色



自然でマイルドな色。夜よりも日中向きな光。

昼光色

青みがかった白色。文字や色が見やすく、勉強や制作などに向いている。スポット的な使用が一般的。



一日を通した 照明活用術

体内リズムを整えるためには、リビングやダイニングには調光・調色機能付きの照明がおすすめ。夜に向けて徐々に光の量を減らしたり、太陽の動きと同じように、夜間は照明の位置を低くすることも効果的です。

朝(起床時)



調光機能付きの照明は明るさMAXに

朝は太陽光に近い昼白色で目覚めをサポート。自然光も活用しましょう。

昼(仕事時)



手元が暗い場合は昼光色のライトをプラス

在宅ワーク中は昼白色または温白色で明るく。昼白色の光は集中力を高めてくれます。

夜



フロアライトやスタンドライトなど低い照明も活用

オレンジ色の電球色でリラックス。自然な眠気が質の良い睡眠につながります。

食事



電球色の明かりは家族だんらんにも効果的

夕食時の照明は、食事をおいしそうに見せてくれる電球色がお勧め。

就寝前



子供の寝かし付けにも効果大!

天井の照明を消し、フロアライトやスタンドライトのみの明かりに。

今回のおさらい

- 光環境が体内リズムの調整に重要
- 自然界と同じ光環境を照明で再現
- フロアライトやスタンドライトの活用を意識



健康保険の記号・番号は どこで確認できる？

これまで健康保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や健康保険組合の保険者番号は、マイナ保険証には記載されていません。健康保険の各種申請に、記号・番号の記入が必要となる場合は、下記の3つの方法で確認できます。

方法① 「マイナポータル」アプリで確認する

手順
1

マイナポータルのアプリを起動し、「ログイン」を選択したら、数字4桁の暗証番号を入力します。



手順
2

スマートフォンの背面をマイナンバーカードに合わせます。



手順
3

ログインしたら、トップページの「健康保険証」を選択します。



手順
4

画面上の「資格情報」から記号・番号が確認できます。



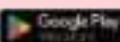
マイナポータルのアプリをお持ちでない方は
二次元コードからダウンロードできます→



iPhoneの方は
こちらから



Androidの方は
こちらから



方法② 「資格情報のお知らせ」で確認する

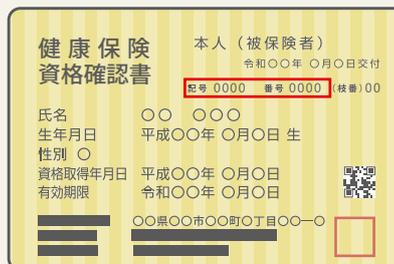
令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付)で確認できます。



「資格情報のお知らせ」イメージ

方法③ 「資格確認書」で確認する

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。



「資格確認書」イメージ

※廃止となった健康保険証をお持ちの方は、健康保険証でも確認することもできます。