あなたの健康ライフをサポート！

No.75 2026 Autumn

すこやかマテリアル



Contents

令和7年度　決算報告
令和7年度　保健事業の実施報告
データヘルス計画より　当健康保険組合の健康データ
健康企業（事業所）宣言の取り組み状況
～三菱マテリアル（株）より～　健康経営活動のご紹介
kencomで始める健康習慣
保健事業関係の費用補助（個人）申請　ほか

＼どんなことでも大丈夫。／
一人で悩まず相談を。

電話相談は
年中無休

詳細は19ページへ

三菱マテリアル健康保険組合

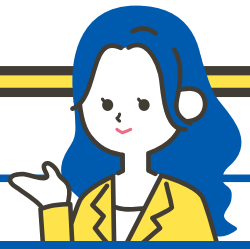
健保ホームページをご利用ください　https://mmkenpo.jp/

予防・健康づくり
推進優良組合

一般勘定

収入決算額	86億2,776万円
支出決算額	84億6,730万円
収入支出差引額	1億6,046万円
経常収入支出差引額	△1億2,292万円

令和7年度 決算報告



令和7年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科　目	決算額（千円）
保険料	8,152,206
国庫負担金収入	1,823
調整保険料収入	128,486
別途積立金繰入	200,000
国庫補助金収入	29,741
出産育児交付金	2,402
財政調整事業交付金	57,677
利子収入他	55,426
収入合計	8,627,761
経常収入合計	8,216,181

支出

科　目	決算額（千円）
事務費	166,145
保険給付費	4,181,372
納付金(拠出金)	3,700,634
前期高齢者納付金	1,484,177
後期高齢者支援金	2,216,456
病床転換支援金	1
保健事業費	287,849
還付金	490
財政調整事業拠出金	128,125
連合会費	2,622
雑支出	59
支出合計	8,467,296
経常支出合計	8,339,104

収支

（千円）

収入支出差引額	160,466
経常収支差引額	△122,923

財産状況

科　目	令和6年度末（千円）	令和7年度末（千円）	増減額（千円）
法定準備金	2,670,878	2,670,878	0
別途積立金	8,506,087	8,465,576	△40,511
その他	236,000	236,000	0
合計	11,412,965	11,372,454	△40,511

介護勘定

収入

科　目	決算額（千円）
介護保険収入	1,231,189
繰入金	0
利子収入	755
収入合計	1,231,944

支出

科　目	決算額（千円）
介護納付金	1,061,943
介護保険料還付金	11
支出合計	1,061,954

去る7月23日（木）に開催された第173回組合会で、
当健康保険組合の令和7年度決算が可決承認されました。その概要をご報告します。

決算概要



一般勘定

収入



収入の大部分を占める「保険料収入」は被保険者の皆さんと事業主より納めていただいており、健保組合の主要財源となるものです。令和7年度は予算比で被保険者数は減少したものの、令和6年度に引き続きベースアップによる標準報酬月額および標準賞与額の増加を受け、保険料収入は81億5,221万円で予算比3億5,310万円の増加となりました。また、元本保証の安全性を確保しつつ積極的な財産運用に努め、利子収入は4,361万円で予算比1,424万円の増加となりました。これらの結果、収入総額は86億2,776万円となりました。

支出



保険給付費は皆さんが病気やけがをしたときの医療費等にあてられ、令和7年度は支出全体の49.4%を占める41億8,137万円で予算比3億477万円の減少となりました。納付金（健保組合が国に拠出している高齢者のための医療費）は支出全体の43.7%を占める37億63万円で予算比1,125万円の増加、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業費は2億8,785万円で予算比7,496万円の減少となりました。その他の科目についても概ね予算を下回り、支出総額は84億6,730万円で予算比6億7,946万円の減少となりました。

収支差引

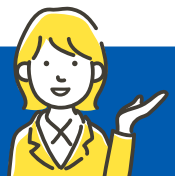


当初予算では8億2,693万円の収支不足を見込んでいましたが、上述の通り大きく収支が改善し、収支差引額は1億6,046万円となりました。なお、これには収支不足を見込んで別途積立金から取り崩した2億円の繰入額が含まれており、その分を除いた実質的な収支差引額は3,954万円のマイナスとなっています。

決算残金である1億6,046万円については、令和8年度の子ども支援金繰越金と財政調整事業繰越金への繰入分を除いた全額を、別途積立金へ繰り入れました。

【健康保険組合財政予測】

法定給付費（医療費）と納付金を合わせた義務的経費は健保組合の支出のなかでも大部分を占めており、令和8年度の健保組合全体の予算では支出全体の92.6%に相当します。当組合の令和7年度決算においても義務的経費は支出全体の91.8%を占め（法定給付費48.1%、納付金43.7%）、そのため健康増進や疾病予防のための保健事業費は3.4%に留まらざるを得ない状況となっています。医療費や納付金はベースアップによる保険料収入の増加を上回る勢いで年々増加しており、多くの健保組合が保険料率の見直しを迫られています。



令和8年度収入支出予算の変更について



既にご案内しております令和8年度収入支出予算につきましては、一事業所の脱退を前提として編成していたところ、脱退時期が延期となったことから、年度途中で予算の変更を行いました。

一般勘定においては、人員増に伴う保険料などの収入増と保険給付費や保健事業費などの支出増により、収入支出予算額は9,093,599千円（当初予算比361,202千円増）、経常収入支出差引額は△737,562千円（同374,183千円増）となりました。

あわせて、子ども勘定においても一般勘定受入額を1,000千円（同800千円増）に見直し、収入支出予算額は208,823千円となりました。なお、介護勘定については変更ありません。

令和7年度



保健事業の実施報告

皆さんの健康ライフのサポートとして、
令和7年度もさまざまな保健事業を実施しました。
その中から主な事業をご報告します。

特定健康診査・特定保健指導



40歳以上75歳未満の全員を対象に、被保険者については事業主との共同事業として7,713名、被扶養者については家族健診等で2,138名の人に特定健康診査を実施しました。その結果から、生活習慣病のリスクがある1,151名を対象に特定保健指導を実施しました。事業費は特定健康診査が1,737万円、特定保健指導が3,750万円でした。

疾病予防

予防接種

インフルエンザ予防としてワクチン接種が有効であることから、予防接種の一部費用補助を実施。5,990名の人が申請し、1,058万円の補助を行いました。

歯科健診

虫歯・歯周病の早期発見、早期治療を目的として被保険者を対象に口腔内スキャンによるスマート健診又は標準歯科健診で実施。3,133名の人が受診し、2,147万円の費用補助を行いました。

生活習慣病健診

すべての被保険者を対象に、事業所で実施する定期健康診断とあわせて実施。1万2,188名の人が受診し、9,706万円の費用補助を行いました。

家族の生活習慣病健診

被扶養者（任意継続被保険者を含む）の特定健診にあわせて実施。2,154名の人が受診し、4,674万円の費用補助を行いました。

かぜシャットアウト作戦

すべての被保険者を対象に、携帯手指消毒剤を配付したことに加え、各職場に風邪予防薬を備え付けました。事業費は359万円でした。

レディース検診

女性の被保険者で希望者を対象に、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施。902名の人が受診し、1,061万円の費用補助を行いました。

家庭用救急常備薬の補助付斡旋

家庭用の救急常備薬を斡旋し、購入代金の一部費用補助を実施。2,323名の人が購入し、249万円の補助を行いました。

大腸がん検査（郵送）

大腸がんの早期発見・早期治療を目的として郵送型大腸がん検査を被保険者・被扶養者を対象に実施。288名の人が受診し、81万円の補助を行いました。



保健指導宣伝

健康白書の作成・提供

健診や医療費データを分析し、事業所毎の健康課題を明確化した統計資料を作成のうえ、健康経営に活用出来るツールとして提供しました。事業費は385万円でした。

糖尿病性腎症重症化予防指導

糖尿病の進行による慢性腎不全や人工透析への移行を未然に防止する為、リスクの高い方32名に対し、適切な受診勧奨や保健指導を実施し、事業費は237万円でした。

けんぽニュース「すこやかマテリアル」の発行

当健保組合からのお知らせや役立つ健康情報を掲載した機関誌を、WEB版にて年2回（夏・秋）発行しました。事業費は272万円でした。

服薬適正化事業

服薬者のうち重複投与、多剤処方者、併用服薬や服薬による副作用の懸念がある方90名へ服薬改善指導を実施し、事業費は157万円でした。

禁煙サポート事業

禁煙啓発ポスターの作成、事業所喫煙率の公表のほか、ICTを活用したオンライン禁煙外来に18名が参加、ニコチンガムによる禁煙ライトプランを新設し、59名が参加し、事業費は205万円でした。

kencomの運営



ICTを活用した健康増進支援サービス「kencom」を運営し、日々の歩数管理や体重管理、健康情報やコンテンツの提供、皆さんの健康への取り組みに応じて「マテリアル健康ポイント」の付与を行っています。登録者数は7,835名で前年度より64名増、事業費は663万円でした。

電話健康相談「こころとからだの健康相談」



病気、体の不調、育児・介護の問題などについては健康電話相談、メンタルヘルスについてはこころの電話相談の他、カウンセリングなども受けられる相談事業を実施。令和7年度の利用件数は、健康相談260件、こころの相談310件で、事業費は157万円でした。

その他

その他、当健保組合独自の保健指導や受診勧奨、事業所への健康教育及び健康冊子の配布、ホームページの運営費用等で1,351万円の事業費が発生しました。

体育奨励

各種体育行事の実施

ボウリング、ハイキング、ウォーキングイベント、スポーツクラブ利用補助など、さまざまな体育行事を事業主と共催で実施。5,955名の人が参加し、373万円の費用補助を行いました。

契約保養所



契約保養所の利用

ラフォーレ倶楽部などの契約保養施設の利用者に対し、利用料の一部補助を実施。828名の人が申請し、164万円の費用補助を行いました。

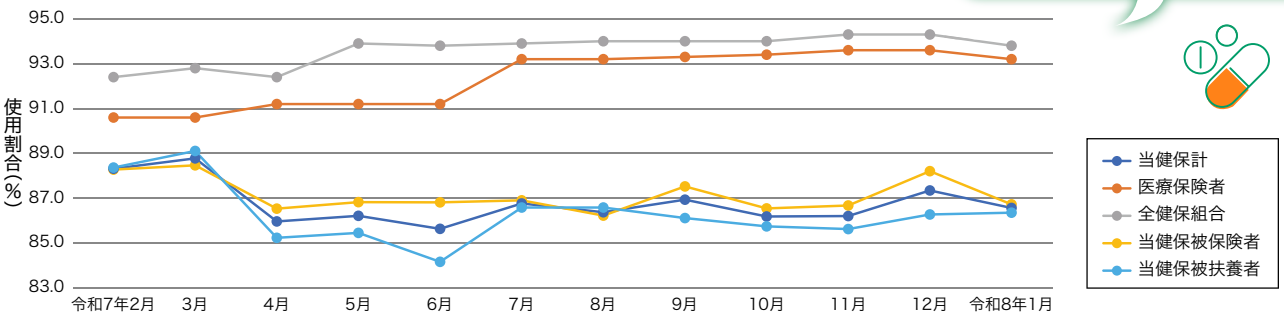
当健康保険組合の健康データ

平成27年度より展開している「データヘルス計画」は、令和6年度より第3期が展開され、アウトカム（成果）が重視されるようになりました。今号では、当健康保険組合の「ジェネリック医薬品」「喫煙率」「喫煙と医療費」にまつわる健康データをご紹介します。

1 ジェネリック医薬品の活用（数量ベース）

健保連「後発医薬品の普及状況（数量ベース）【令和8年1月診療分】より

国の掲げる目標は、令和11年度末までに使用率をすべての都道府県で80%以上、金額シェアが65%としています
※使用率80%以上は全都道府県で達成しました



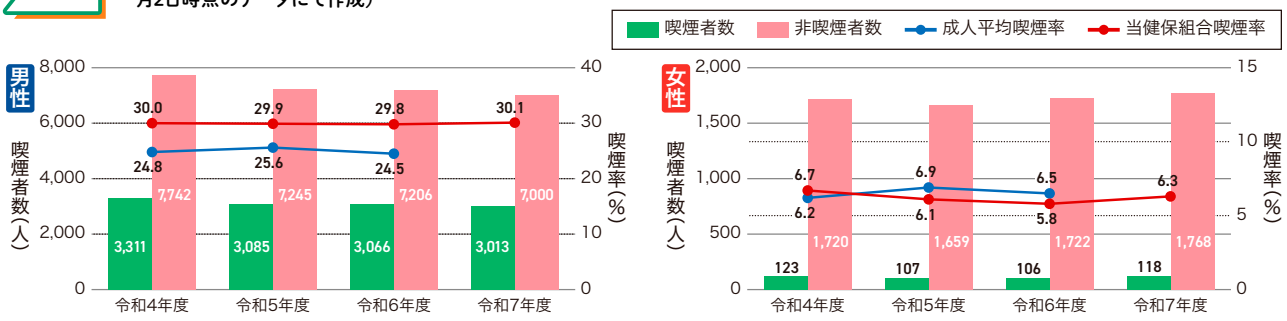
注）ジェネリック医薬品使用割合の算出方法について
ジェネリック医薬品の使用割合は、健康保険組合連合会が全ての健康保険組合に提供しているレセプト管理分析システムを用い、当健保組合の一般被保険者・被扶養者の使用割合と全国平均（医療保険者と全健保組合の各計）との比較を掲載しています。

Check! 令和2年8月以降、国が掲げる使用割合目標である80%以上を継続して上回っていますが、令和7年2月から令和8年1月診療分におけるジェネリック医薬品の使用割合は医療保険者や全健保組合平均と比べると当健康保険組合の使用割合が6%以上低い状況にあります。

令和9年3月から、医療機関で市販薬と成分が同じ、または似ている薬（OTC類似薬）を処方された場合に、受診者の自己負担額に薬材費の4分の1の別途の負担が加算されるようになります。
薬剤の例：解熱鎮痛薬（ロキソニン等）、抗アレルギー薬（アレジオン等）、保湿剤（ヒルドイド等）、去痰薬（ムコダイン等）
今後の個人負担について：1,000円の薬剤の場合、特別の料金が250円（1,000円×1/4）、保険診療の自己負担が225円（750円×3割）で475円の個人負担になります。

2 喫煙率の推移

令和7年度特定健診データ　健診実施日時点で20歳以上の者を対象に『習慣的喫煙の問診（はいorいいえ）』から喫煙状況を集計（令和8年4月2日時点のデータにて作成）



男女合わせた被保険者の喫煙率は26.3%（令和7年度）！

全国平均喫煙率（令和6年）は厚生労働省「国民健康・栄養調査」より14.8%（男性:24.5%、女性:6.5%）です。

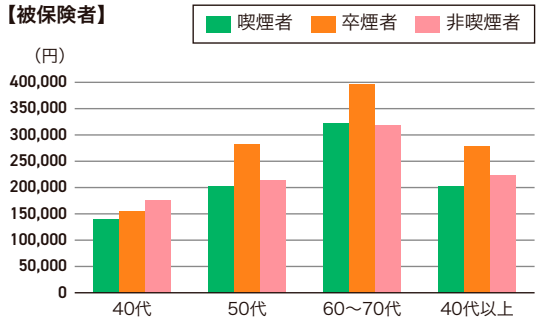
Check! 令和6年度の全国喫煙率と比較すると当健康保険組合の喫煙率は1.78倍となっており、特に男性の喫煙率が全国平均を上回る結果となっています。
たばこの健康被害は、喫煙中だけではありません。喫煙後もしばらくは、吐く息や衣服、髪の毛などからたばこ由来の有害物質が放出されることがあります。そのため、喫煙者本人に悪気がなくても、家族や周囲の人が影響を受ける可能性があります。
特に乳幼児や子ども、妊婦は有害物質の影響を受けやすいため注意が必要です。ベランダや屋外で喫煙した場合でも、衣服や呼気を通じて有害物質が室内に持ち込まれることがあります。
自分自身の健康を守るだけでなく、大切な家族や仲間の健康を守るためにも、禁煙に取り組み、受動喫煙のない環境づくりを進めましょう。

3 喫煙状況と医療費・疾病リスクの分析

令和7年度から特定健康診査の質問票において、喫煙状況が「喫煙者」「卒煙者」「生涯非喫煙者」の3区分で把握できるようになりました。そこで当健康保険組合では、加入者の喫煙状況と医療費および疾病保有状況との関係について分析を行いましたのでご紹介します。

Data 3-1 喫煙者・卒煙者・非喫煙者の一人当たり医療費

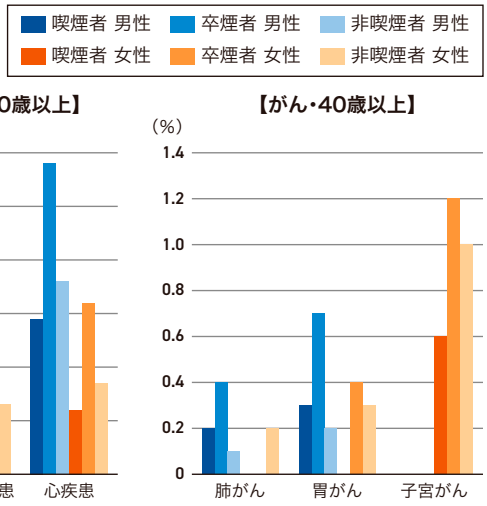
【被保険者】



年齢層	喫煙者	卒煙者	非喫煙者
40代	139,651	155,676	176,690
50代	202,196	282,982	214,177
60～70代	322,751	396,414	318,399
40代以上	201,868	278,184	223,830

（単位：円）

Data 3-2 喫煙者・卒煙者・非喫煙者の疾病保有率



※卒煙者については、以前は吸っており（生涯で6ヵ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている）、最近1ヵ月間は吸っていない方をカウントしています。

Check! 分析の結果、40歳以上の一人当たり年間医療費は、卒煙者が278,184円、非喫煙者が223,830円となり、卒煙者は非喫煙者の1.2倍以上の医療費となっており、喫煙が医療費に一定の影響を与えていることが確認出来ます。

疾病保有状況を比較すると、卒煙者では心疾患や動脈硬化性疾患などの循環器系疾患の割合が高く、男性では胃がん、女性では子宮がんの保有率も高い傾向がみられました。一方、喫煙者の医療費は比較的低い結果となりましたが、これは現時点では重篤な疾病の発症に至っていない方が多く含まれていることや、病気の発症を契機として禁煙した方が卒煙者に含まれていることが影響しているものと考えられます。

健康な今だからこそ禁煙に取り組み、ご自身やご家族の健康を守りましょう。当健康保険組合では禁煙に挑戦する皆さまを支援するため、禁煙支援事業を実施しています。ぜひ積極的にご活用ください。

Medically

三菱マテリアル健康保険組合

2026年度 選べる禁煙支援プログラム

いつだって、今がやめ時です。

医師のサポートでしっかり治療するか、ニコチンガムで気軽にチャレンジするか。
ご自身に合ったコースで、今こそ禁煙をはじめませんか？

コース1 Medically オンライン禁煙外来



昨年度
三菱マテリアル健康保険組合の
禁煙成功率は100%!!

テレビ電話で医師が診療
禁煙補助薬でがっつり禁煙

総額60,500円のプログラムが
自己負担
3,000円
（税込）

スマートフォン1台で参加できる禁煙外来です。テレビ電話で医師の診察を受けながら禁煙に取り組みます。禁煙補助薬（チャンピックス〈経口薬〉またはニコチンパッチ〈貼り薬〉）は医師と相談のうえ処方し、ご自宅までネコポスでお届けします。





プログラムの流れ 初回診療から約2ヶ月（個人差があります）

START 2週間後 4週間後 8週間後 フォロー

案内を受ける → アプリダウンロード → 問診回答 動画視聴 初診予約 → 初回診療 薬の処方 → 再診1 薬の処方 → 再診2 薬の処方 → 卒煙確認 → 卒煙後も長期間サポート

コース2 禁煙ライトプラン



自分のペースで取り組める！

自宅に届く
ニコチンガムで気軽に

総額10,000円のプログラムが
自己負担
0円

ニコチネル®ガムの使用と、定期的なメール配信（ガムの使い方や禁煙の効果など）で禁煙を目指すプログラムです。
医師とのオンライン診療もアプリも必要ありません。
ご自身のペースで進められるため、無理せず気軽に禁煙に取り組めます。



プログラムの流れ

START 1～7週間後 8週間後

フォーム入力 参加申込み → 薬剤案内のメール受信 → 購入サイトから薬剤注文 → 薬剤受け取り → 禁煙支援メール受信 → 卒煙確認

参加申込方法（両コース共通）

右の二次元コード、または申込フォーム https://forms.office.com/r/MjZhnNqruD から必要事項をご記入のうえお申し込みください。参加資格確認のうえ、お申込みから10日程度でプログラム開始のご案内をお送りします。

お問い合わせ先

Medicallyサポートチーム（メドケア株式会社）
電話：03-6908-2424（平日10時～18時）
メール：support@medically.com

令和8年11月1日現在

健康企業（事業所）宣言の取り組み状況

「健康企業宣言」は、健康優良企業「金の認定」「銀の認定」を目指し、企業全体で健康づくりの取り組み（健康経営）を宣言するもので、当健康保険組合ではこの取り組みを支援しています。

また、「健康事業所宣言」は、企業全体での本格取り組みの前段階として、より多くの事業所での取り組みを推進するために当健康保険組合独自の認定制度「銅の認定」として、各事業所単位での取り組みを奨励するものです。



現在、健康企業宣言に取り組んでいる事業主が15事業主（71.4%）、その15事業主全てが「金の認定」または「銀の認定」を受けています。

健康企業宣言認定に向けて活動中の事業主や今後取り組み予定の事業主に対し健康保険組合でサポートをいたしますので、全事業主の認定に向け、ご協力お願いいたします。



問い合わせ・サポート窓口　健康保険組合総務グループ（ml-kenpo-so@mmc.co.jp）

健康優良企業「金の認定」取得事業主

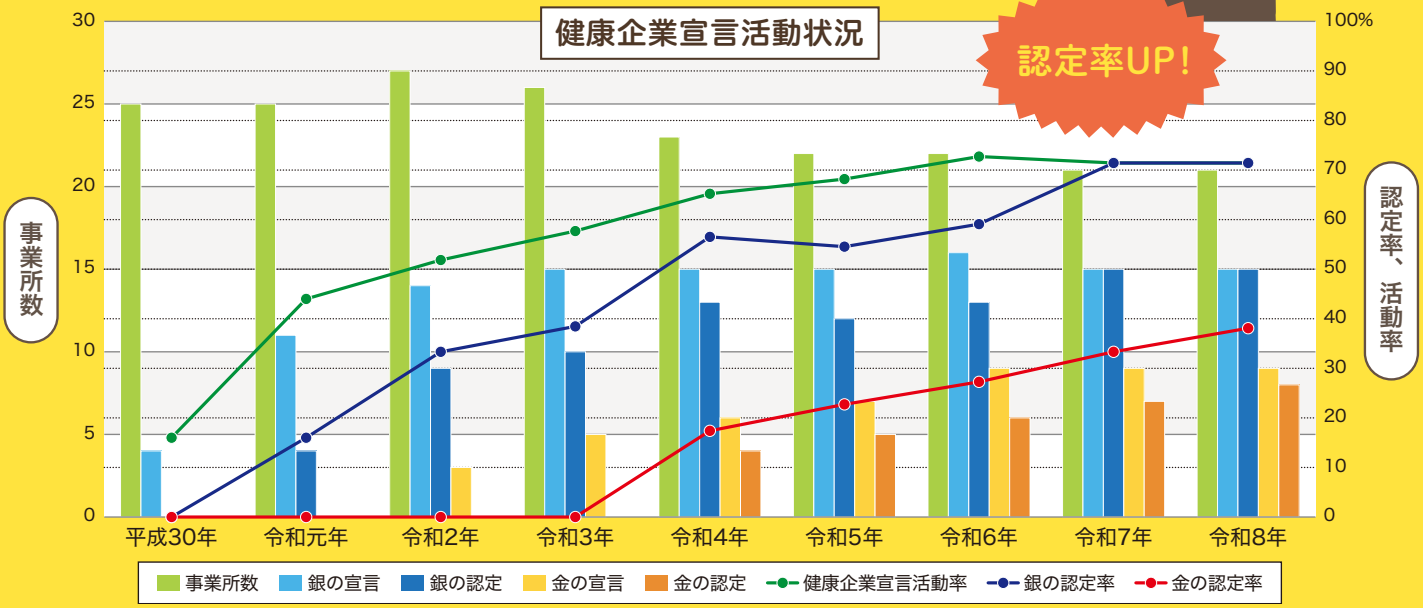
1	三菱マテリアルハードメタル株式会社
2	細倉金属鉱業株式会社
3	三菱マテリアルテクノ株式会社
4	三菱マテリアル株式会社
5	三菱マテリアルITソリューションズ株式会社
6	小名浜製錬株式会社
7	株式会社マテリアルビジネスサポート
8	三菱マテリアルトレーディング株式会社

健康優良企業「銀の認定」取得事業主

1	小名浜吉野石膏株式会社
2	三菱マテリアル電子化成株式会社
3	玉川エンジニアリング株式会社
4	新関西菱光株式会社
5	株式会社玉川製作所
6	UBE三菱セメント株式会社
7	八幡平グリーンエナジー株式会社

「銀の認定」から「金の認定」を目指します ▶ 玉川エンジニアリング株式会社





～三菱マテリアル(株)より～
健康経営活動のご紹介

三菱マテリアル株式会社　人事労政部　健康経営推進室

三菱マテリアル(株)では、「三菱マテリアルグループ健康経営宣言」のもと、社員とその家族の健康保持・増進を重要な経営課題と捉え、三菱マテリアル健康保険組合と連携しながら、経営戦略の一つとして健康経営を推進しています。2023年度から2025年度までの3か年計画に基づく活動実績を踏まえ、今年度から新たな3か年計画をスタートさせました。4つの重点実施項目と目標指標を掲げ、その達成に向けて計画的に各種施策を展開しています。今回は、今年度上期を中心とした主な取り組みをご紹介します。

健康教育とヘルスリテラシー向上

社員一人ひとりが健康について正しい知識を身に付け、自らの健康保持・増進に取り組めるよう、動画を活用した健康教育を実施しています。

今年度は、6月に「女性特有の健康課題」、7月に「セルフケア」をテーマとした動画を配信しました。「女性特有の健康課題」では、女性のライフステージに応じた身体の変化や疾患の基礎知識、働くうえでの対処方法などを取り上げ、「セルフケア」では、自身のストレス状態や心身のコンディションに気付き、適切に対処するためのポイントを紹介しています。11月には、管理職を対象としたラインケア教育も実施する予定です。

このほか、産業保健スタッフが毎月作成する「保健だより」を全グループへ配信し、睡眠、食生活、運動、疾病予防など、日常生活に取り入れやすい健康情報を継続的に発信しています。

生活習慣病の予防と禁煙支援

健康診断結果を活用し、高血圧や糖尿病をはじめとする健康リスクが高い社員に対する受診勧奨や保健指導を行っています。

高血圧対策では、医療機関で測定する血圧だけでなく、日常生活における血圧の状態を確認することも重要であることから、家庭での血圧測定を推奨しています。必要な社員が測定に取り組みやすい環境を整えるため、各拠点における貸出用血圧計を整備しました。

喫煙率の低減に向けては、健康保険組合が実施するオンライン禁煙外来や禁煙ライトプランの利用を促進するとともに、世界禁煙デーや禁煙週間に合わせた啓発活動を実施しました。さらに、健康保険組合では、今年度から、一定の要件を満たす非喫煙者を対象とした健康ポイント制度も導入し、禁煙の継続を後押ししています。ポイントの付与は来年度に実施予定です。

メンタルヘルスへの取り組み

全拠点の臨床心理士による相談対応、入社3年目社員面談、ストレスチェックの集団分析を活用した職場改善など、予防から復職支援まで切れ目のない取り組みを進めています。

また、各職場では「心の健康づくり計画」を策定・実行し、働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます。

運動や食などを通じた健康づくり

健康増進支援アプリ「kencom」を活用したウォーキングイベントを継続開催し、グループ会社にも展開しています。

また、食への取り組みとして、2024年度から8月を「野菜摂取強化月間」と位置付けています。8月には丸の内オフィスでベジチェック測定会を開催し、2日間で204名が参加しました。本社地区の定期健康診断に合わせた健康増進行事では、骨密度・体組成測定、転倒リスク評価等を実施し、277名の社員が自身の健康状態を確認しました。





産業保健体制の強化（看護職研修会の開催）

9月には、各拠点・グループ会社の看護職を対象とした看護職研修会を開催しました。

本研修会は、健康管理に関する情報共有、産業保健に関する専門知識の向上、看護職間のネットワーク強化等を目的として毎年開催しています。

今回、総勢33名が参加し、外部講師による講演、各拠点の活動事例紹介、グループディスカッションなどを実施しました。本研修会を通じて、新たな知識や気づき、今後の活動のヒントを得るとともに、拠点や会社を超えた看護職ネットワークのさらなる強化につながりました。





拠点・グループ会社との連携強化

健康経営をグループ一体で推進するため、各拠点やグループ会社との対話や情報共有にも力を入れています。

5月から6月にかけて、17拠点およびグループ会社29社への個別ヒアリングを実施し、健康経営活動や課題、好事例等を共有しました。また、8月に開催した第5回グループ会社健康経営情報共有会には24社38名が参加し、各種情報交換を実施しました。

さらに、安全週間や全国労働衛生週間に合わせて拠点・グループ会社を訪問し、健康経営活動への支援を実施しています。特に、三菱マテリアル電子化成社（7月）および若松製作所（10月）の全体集会では「禁煙」、三田工場（10月）では「睡眠」をテーマとした衛生講話を行うなど、従業員の健康意識向上に向けた取り組みを展開しています。







今後も、健康保険組合、各拠点、グループ会社、産業保健スタッフとの連携を深めながら、社員一人ひとりとその家族の健康を支える取り組みを継続し、社員が安心していきいきと能力を発揮できる職場環境づくりにつなげてまいります。

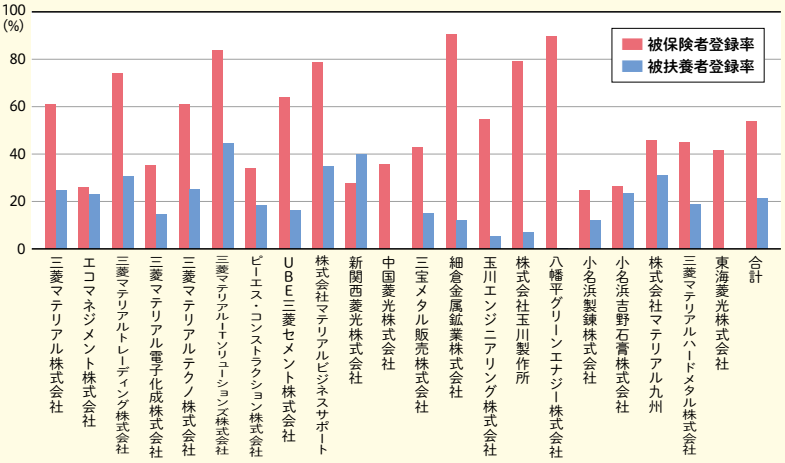
kencomで始める健康習慣

健診結果や医療費通知の確認、歩数や体重の記録、健康に関する記事の閲覧など、日々の健康づくりに役立つさまざまなサービスをご利用いただける「kencom」。

登録率は全体で現在48.3%ですが、毎年着実に上昇しています。

また、11月からはウォーキングイベント「みんなで歩活2026秋」が始まります。楽しみながら運動習慣を身につける機会として、ぜひご参加ください。登録・利用は無料です。まだ登録がお済みでない方は、この機会にぜひkencomをご利用ください。

事業所別kencom登録状況一覧（令和8年9月30日現在）



利用対象者

❶ 年度末年齢19歳以上の被保険者
❷ 年度末年齢19歳以上の被扶養者（配偶者のみ）
※任意継続被保険者はご利用になれません

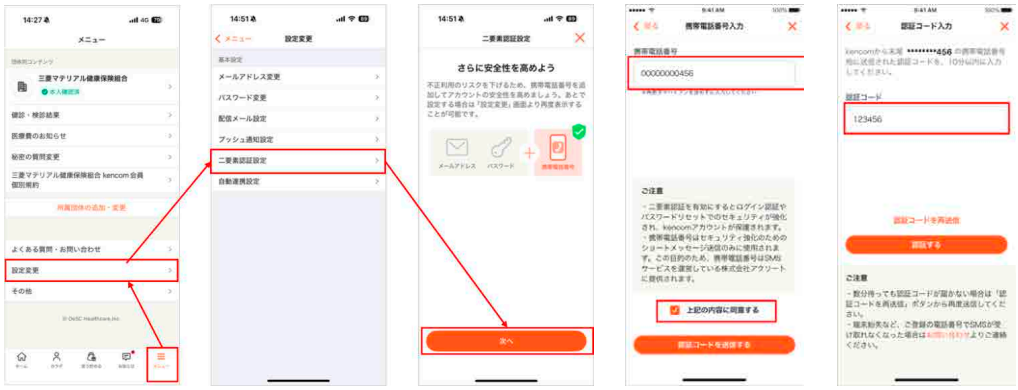
大切な健康情報を守るために 二要素認証（SMS認証）を設定しましょう

設定はかんたん！約1分で完了します。

二要素認証とは?

ID・パスワードに加え、SMSで届く認証コードを入力することで本人確認を行う仕組みです。

1	2	3
メニュー ▶ 設定変更 ▶ 二要素認証設定をタップ	携帯電話番号を入力	届いた認証コードを入力



非喫煙者に ◀1,000ポイント付与!▶

令和8年度より、特定健康診査質問票で「非喫煙」と回答した被保険者を対象に、kencomマテリアル健康ポイントを1,000ポイント付与します。ポイントは電子マネーや商品券などに交換可能です。ポイント付与に向けて、まだkencom未登録の方はお早めにご登録ください。

※ポイント付与は令和9年6月頃を予定しています。

アプリのダウンロードはこちらから

kencomについてのお問い合わせ先

kencomお客様サポート（電話）
050-3355-2281
営業時間｜平日10時～17時（年末年始12/30～1/3を除く）

kencomお客様サポート（メール）
https://kencom.jp/inquiry/new
営業時間｜平日10時～18時（年末年始12/30～1/3を除く）

kencom お客様サポート（電話）でご案内できる内容



- アプリ操作案内（登録、ログインなど）
- FAQで対応できる質問への回答、kencomのログインID照会（健康保険の資格情報の申告が必要です）
- アカウント削除希望者へメール窓口の連絡方法の案内　など

※一部操作を音声ガイダンスにてご案内しています
※相談内容によっては、メールでのお問い合わせをお願いする場合があります
※ご利用者本人からのお問い合わせをお願いします

避難所での感染症対策のポイント

近年、大規模な地震や集中豪雨の発生により避難生活を余儀なくされる場合があり、多くの人が集まる避難所では様々な感染症が流行しやすくなります。また、被災によるストレスや栄養不足で免疫力が低下し、感染しやすい状態になります。災害時の避難所では、感染症対策が健康を守る重要な鍵となります。日頃から手洗いや健康管理を心掛けるとともに、体調不良時は早めに申し出て感染拡大を防ぎましょう。

避難所で流行しやすい主な感染症

1 飛沫またはエアロゾル感染

- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）
- 肺炎球菌性肺炎
- マイコプラズマ肺炎　　など

2 食品・水を介する感染

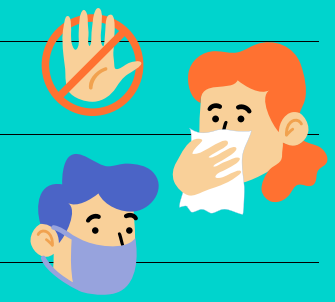
- 感染性下痢症
- 食中毒（腸管出血性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌　など）

3 感染性胃腸炎

- ノロウイルス感染症
- ロタウイルス感染症

感染症予防のために

- ☑ 毎日体温測定や体調確認を行う。
- ☑ 発熱、のどの痛み、下痢などの症状がある場合は速やかに避難所管理者へ報告する。
- ☑ 感染症が疑われる場合は、症状のない人と生活空間やトイレを分ける。
- ☑ 不要な移動や他者との接触を控える。
- ☑ 配給された食品は、できるだけ賞味期限・消費期限を確認する。



期限までに申請を！

保健事業関係の費用補助（個人）申請



健康保険組合が実施する保健事業については、当年度内の計画に基づく実施分は当該年度内に支給することを定めています。そのため、実施後2ヵ月以内の申請をお願いします。原則として、毎月25日までに受付けた申請は翌々月5日に事業所宛に支払いますが、年度末に申請する方が多く、年度内の支払いが出来ない事例が発生しています。

申請期限の厳守にご協力をお願いします。

申請書はこちらから　健康保険組合ホームページ ▶ 申請書一覧 ▶ 費用補助（個人）申請書

費用補助（個人）申請内容

- ●インフルエンザ予防接種※1
- ●契約保養所※2





申請期限

令和9年1月までの実施分

令和9年2月24日（水）までに申請してください

令和9年2、3月に実施した分

令和9年3月31日（水）までに申請してください



※1 2歳以上19歳未満の方は従来型の注射での接種の他、鼻腔内に噴霧をして接種を行う「フルミスト点鼻液」も費用補助の対象となります。

※2 契約保養所費用補助申請で、3月下旬に宿泊した場合など、実施年度内の申請が物理的に不可能な場合に限り、4月23日（金）当健康保険組合到着分まで受付けます。また、長期欠勤者等、やむを得ない事情により実施年度内の申請ができない場合に限り、宿泊日を起算として最長6ヵ月後まで受付期限を延長します。



時事解説



2026年8月から、高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

なお、当健保組合は「付加給付制度（自己負担額から25,000円を差し引いた額を支給）」を設けているため、当健保組合加入者の実質的な医療費の負担額が増えることはありません。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～　高額療養費の自己負担限度額　＜みどり色　の部分が変更箇所＞

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）			新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）		多数回該当	
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 *1	61,500円		530,000円 *3
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 *2	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額
*1 年間上限216,000円　*2 年間上限96,000円
*3 標準報酬月額15万円以下に該当した場合は410,000円（2027年8月以降に支払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～　高額療養費の自己負担限度額　＜みどり色　の部分が変更箇所＞

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）			年間上限
	外来特例（70歳以上）		多数回該当	
127万円以上	342,000円＋（医療費－1,140,000円）×1%		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円＋（医療費－1,010,000円）×1%			
83万円～98万円	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%			
71万円～79万円	209,400円＋（医療費－698,000円）×1%		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円＋（医療費－648,000円）×1%			
53万円～59万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%			
44万円～50万円	110,400円＋（医療費－368,000円）×1%		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円＋（医療費－327,000円）×1%			
28万円～34万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%			
20万円～26万円	28,000円 *1	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 *1	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 *2	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額
*1 年間上限216,000円　*2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

快眠のヒント Q&A

Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともありますが、多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

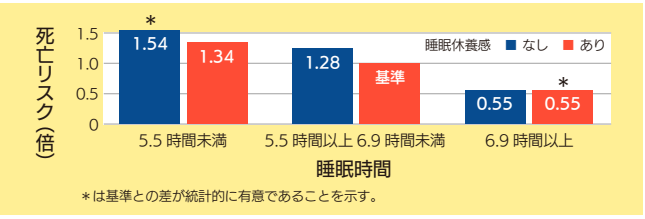
- ☑ 日中眠くなる
- ☑ 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- ☑ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？



加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

●40～64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
（Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成）

Q なかなか眠れない…寝室で気をつけることは？



A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり3つのポイント

光

就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。

夜間トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。



温度

寝室は暑すぎず寒すぎない程度で、冬場は就寝前に暖かい部屋で過ごしましょう。

夏場はエアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音

テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかないうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、スマートフォンやタブレット端末の操作をしない、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いて眠れる静かな空間をつくりましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）



飲酒量の把握は、「純アルコール量」で



2024年度から開始された第3次健康日本21では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について「1日当たりの純アルコール量」を男性40g以上/女性20g以上としています。お酒のラベルに表示されていないこともあるため、純アルコール量を把握するには計算が必要です。お酒をよく飲む人は、飲みすぎていないか、ふだんの飲酒量を純アルコール量で把握しておきましょう。

純アルコール量(g) ＝ **摂取量(mL)** × **アルコール濃度(度数/100)** × **0.8**（アルコール比重）

［例］ビールロング缶（5%）の場合…500（mL）×0.05×0.8＝純アルコール量20g

政府の要請により、純アルコール量を表示する酒類メーカーも増えてきています。各社のホームページでも紹介されていますので、いつもの銘柄が決まっている人はアクセスして確認してみましょう。

純アルコール量で男性40g以上/女性20g以上飲まなければ生活習慣病にならないというわけではありません。飲酒量は少ないほどよく、世界保健機関（WHO）等によると、摂取する純アルコール量が少ないほど健康リスクは少なくなると報告されています。

飲酒で上がる、病気のリスク

「酒は百薬の長」といわれたのは過去の話で、飲酒自体がさまざまな病気の発症リスクを上げてしまうことがわかってきました。とくに女性は男性と比較すると、体内の水分量が少ないこと、分解できるアルコール量が少ないことなどから、アルコールの影響を受けやすいため注意が必要です。

とはいえお酒は、人類が数千年も前から造り続けている身近な嗜好品です。リスクを理解したうえで、健康を第一に嗜むようにしてください。



リスクが上がると考えられている病気と純アルコール量

	男性	女性
脳卒中（出血性）	週150g以上	少しでも
脳卒中（脳梗塞）	週300g以上	週75g以上
虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	週150g以上
肺がん（喫煙者）	週300g以上	データなし
肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
大腸がん	週150g以上	週150g以上
食道がん	少しでも	データなし
肝がん	週450g以上	週150g以上
前立腺がん（進行がん）	週150g以上	データなし
乳がん	データなし	週100g以上

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より作成

当健保組合では今年度の特定健康診査の結果から、飲酒量や飲酒頻度の高い被保険者に対して「情報提供冊子」の配布を実施します。
この機会にご自身の飲酒習慣について今一度見直してみましょう。



～40歳以上のみなさんへ～

「まずはマイナス2kg」を目指してみませんか？

健康づくりや生活習慣病予防のために、「体重を減らしたほうがよい」と分かっていても、何から始めればよいか悩む方も多いのではないでしょうか。体重2kgの減少と聞くと少なく感じるかもしれません。しかし、60kgの方なら約3.3％、80kgの方なら約2.5％の減量に相当します。短期間で取り組みやすく、無理のない目標であることから、健康改善への第一歩として効果的な目標といえます。

2kg減量するにはどれくらいのエネルギーが必要？

体脂肪1gは約7.2kcalに相当するとされており、体脂肪2kgを減らすには約14,400kcalのエネルギーが必要です。

これを60日間で達成する場合、**14,400kcal ÷ 60日= 1日あたり約240kcal** となります。

毎日の食事や運動を少し見直すことで、十分に達成可能な目標です。

体重が2kg減ると身体はどう変わる？

●おなか周りがすっきり

内臓脂肪や異所性脂肪が減少すると、おなか周りのサイズにも変化が現れます。個人差はありますが、ウエストが数cm減少することも期待できます。

●朝の目覚めが改善

劇的な変化ではなくても、身体が軽くなったり、朝の目覚めが良くなったりといった変化を感じる方もいます。

●血圧や血糖値の改善

体重減少に伴い、内臓脂肪の減少が進むことで、血圧の改善が期待できます。また、インスリンの働きが改善し、血糖値が安定しやすくなることも分かっています。

●肝機能の改善も期待

肝臓に蓄積した脂肪も減少しやすくなるため、「お酒をあまり飲まないのにγ-GTの値が高い」といった方でも改善が期待できます。

●なぜ内臓脂肪を減らすことが大切なの？

内臓脂肪は単にエネルギーを蓄えるだけでなく、さまざまな生理活性物質を分泌しています。これらは血糖値の上昇や血圧上昇、動脈硬化などに関係すると考えられています。

そのため、見た目の変化だけでなく、将来の生活習慣病予防という観点からも、内臓脂肪を減らすことが重要です。

秋から特定保健指導が始まります

特定保健指導では、3か月で

体重マイナス2kg・**腹囲マイナス2cm** を目標の一つとして取り組みます。

保健師や管理栄養士が、一人ひとりの生活習慣に合わせた目標設定からサポートします。無理なく続けられる方法を一緒に考え、改善に向けて伴走します。

今年度の健診結果で対象となった方には、順次ご案内をお送りします。将来の健康のために、この機会にぜひチャレンジしてみましょう。



まずは「マイナス2kg」。その小さな一歩が、大きな健康改善につながります。



これからの女性の健康管理術

監修：丸の内の森レディースクリニック
院長／医学博士　宋（そん） 美玄（みひょん） 先生

ひどい月経トラブルに悩んでいます

月経が近づくと、体がむくんだり便秘になったり、ささいなことでイライラします…。月経が始まると下腹部痛や頭痛がひどくて鎮痛剤が欠かせません。仕事や日常生活にも支障が出て困っているのですが、こんなことで病院に行っていいのでしょうか？
（30代・女性）

● 月経による不調は我慢しない

女性の中には、PMSや月経困難症を「当たり前のもの」「我慢するもの」と思っている人もいるのでは？ しかし、鎮痛剤がないと耐えられないほどの痛みがある状態は、けっして正常とはいえません。「こんなこと」などと思わず、一度婦人科を受診し病気を疑ったり治療を受けたりする必要があると考えましょう。

月経前症候群（PMS）
月経の1週間程前から始まる身体的・精神的な不調のこと

月経困難症
強い下腹部痛や腰痛、頭痛などの月経症状により日常生活に支障をきたすこと

● 企業経営への影響も明らかに

月経は、妊娠を望んでいるタイミングでは必要なものですがそうでないときは体にとって大きな負担です。現代の女性は昔の女性に比べて生涯月経の回数が増加しており、子宮周辺が病気にさらされるリスクも高まっています。

また、近年は企業経営への影響も明らかになっています。月経トラブルによる不調は、病欠（アブセンティーズム）だけでなく、出勤していても生産性が低下した状態（プレゼンティーイズム）を招き、年間で約4,911億円※の労働損失をもたらすと試算されています。

※出典：経済産業省 ヘルスケア産業課「健康経営における女性の健康の取り組みについて」（平成31年3月）

● 大きな病気が隠れている可能性もあり

生活に支障が出るほどの月経トラブルがある場合、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている可能性があります。子宮内膜症と診断された方の多くはひどい月経痛の症状があります。これらは不妊の原因にもなりうるため、早期から予防・治療をすることが重要です。

また、月経以外での不正出血も子宮や膣の病気が隠れている場合もあります。手帳やアプリにご自身の月経周期を記録しておくと、不正出血の発見に役立ちます。

子宮筋腫
子宮筋層に発生する良性の腫瘍

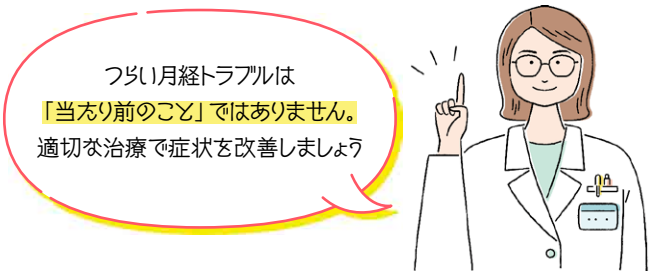
子宮内膜症
子宮の内膜に似た組織が、本来あるはずの子宮の内側以外の場所にできてしまう疾患

月経にまつわる痛みや不調は人と比べる機会が少ないため「みんなこんなものだろう」と思いがちです。しかし、症状には個人差がありますので、ご自身がつらいと感じたらぜひ婦人科へ相談してください。

● 低用量ピルなどで治療が可能

治療には、鎮痛剤以外にも低用量ピルが有効です。低用量ピルには「避妊薬」のイメージがあるかもしれませんが、れっきとした月経困難症の治療方法の一つです。適切に服用することで、月経痛や出血量を軽減し不調を和らげることができます。

月経困難症の治療を目的とした低用量ピル（LEP）は、健康保険が適用されます。継続的な服用が必要になりますが、ジェネリック医薬品にすれば費用を抑えることが可能です。月経トラブルに悩まされている方は、一度信頼できる医師から説明を受け、服用を検討してみてください。



総務省の労働力調査によると、女性の労働人口は全体の約44％を占めており、多くの職場で女性が重要な役割を担っています。誰もがいきいきと働き続けられる環境づくりのためには、女性特有の健康課題への理解と支援がますます重要になっており、当健保組合では、女性の健康に関する正しい知識の普及や健康増進に役立つ情報提供に取り組んでまいります。

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



他人のペットなどによって、けがをした



暴力や傷害行為を受け、けがをした



外食や購入した食品などで食中毒になった



ゴルフ、スキーなどの際に他人の行為でけがをした

など

自動車事故にあったら

1 まずは冷静になろう



2 加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証を確認



3 警察へ連絡



4 示談は慎重に…後遺障害が出る場合も



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。

こころとからだの健康相談サービス

専用ダイヤル **0120-797-227**

サービス番号
1 電話健康相談

体の健康に関してお電話で相談できます。 受付時間 年中無休・24時間サービス



Webでも
24時間相談を受け付けます

電話で相談しづらいこともWeb上で相談可能です。

健康のポータルサイト
「ファミリー・ケア・ネットワーク」
https://familycare.sociohealth.co.jp/

海外からのご利用は、
03-5524-8500にコレクトコール

滞在地域の国際電話オペレーターを呼び出し、
交換手に電話番号・コレクトコールをお申込みください。

※交換手の呼び出し番号は、現地にてご確認ください。
※利用方法は国や地域によって異なります。
※コレクトコール接続までの電話料金や手数料はご負担となる場合があります。

メンタルヘルスカウンセリング

サービス番号
2 面接カウンセリング

（オンライン面接のご利用も可能です）

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「公認心理師・臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

予約受付 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～20時

まずお電話で面接の予約をおとりください（年度中、対面とオンライン合わせて1人5回まで無料/6回目から有料）。

※オンライン面接をご希望の方は、「オンライン面接希望」とお伝えください。



サービス番号
3 電話カウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～22時

1回20分程度が目安ですが、20分で終わらないときや面接を受けたくなったときは、面接に移行できます（要・面接予約）。

サービス番号
4 電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます

予約受付 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～18時

ベストドクターズ®・サービス

サービス番号
5 ベストドクターズ・サービス

被保険者・被扶養者がサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～21時

ご利用にあたって

- ご利用には、対象疾患と「確定診断」されていることが必要です（「疑い」の状態では利用できません）。
- 治療とセカンドオピニオンを目的にご利用いただけます。ただし入院・転院を前提にした利用はできません。
- 治療費（自己負担分）やセカンドオピニオンの費用は利用者ご自身でご負担ください。

対象疾患



1. 広義のがん
2. 心臓疾患
3. 脳疾患（良性脳腫瘍を含む）
4. 肝臓病
5. 眼科疾患（レーシックを除く）
6. 整形外科疾患
7. 婦人科疾患（不妊治療を除く）
8. 膠原病
9. 難病の一部（具体的疾患はお問合せください）

※❷～❼は原則として手術を必要とします。
※対象疾患は予告なく変更されることがあります。
※地域や疾患によってはご要望に沿えない場合があります。

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立てていただくことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに医師情報を提供するTeladoc Health International, S.A.U.が案内した専門医、関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

Best Doctors® およびベストドクターズは米国およびその他の国における Best Doctors,Inc. の商標です。Best Doctors,Inc. は、Teladoc Health,Inc. および Teladoc Health International, S.A.U. の一員です。



ライフスタイルに合わせて！

3つのオトクな法人プランからお選びいただけます！

まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は…	全サービスを思う存分使いたい方は…	自分のペースで都度通いたい方は…
法人ジム・サウナおためし会員	Monthly コーポレート会員	1Day コーポレート会員
	一般の全国会員の場合 ~~22,330円~~（税込）	
5,500（税込）円/月	11,550（税込）円/月	1,980（税込）円/回

詳細はコチラ！

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性がございます。

ジム・サウナおためし会員

【ご利用可能時間・エリア】●営業時間中、終日ご利用できます。※24h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だける方に限ります。●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。

すこやかマテリアル No.75　2026年10月30日発行
三菱マテリアル健康保険組合　東京都千代田区丸の内3丁目2番3号　丸の内二重橋ビル　（03）5252-3357