

しあわせは健康から

健保の窓

2026.4.Apr No.245

- 2-3 令和8年度 事業計画・収支予算概要
- 4-5 健康講座 Q&A〈白内障の治療〉
- 6-7 幸せスマイルキッズ
- 8 簡単 ロコモ予防エクササイズ
- 9 取り組もう！健康経営〈JA木曽〉
- 10-11 こころの健康通信〈若者の孤立化の背景〉
- 12-13 健康おでかけウォーキング〈伊那市高遠町〉
- 14 健康保険Q&A / Pepポイント付与基準変更のお知らせ
- 15 けんぼクロスワードクイズ・読者の声

クロスワード
クイズ
— — —
プレゼント
— — —
WEBからも
応募できます



木曽地域特産の
木曽牛を贅沢に使用した
JA木曽 木曽牛
レトルトセット



桜色に染まる高遠城址公園(伊那市)

収支予算が決まりました

令和8年2月24日に開催されました第181回組合会において、令和8年度の事業計画並びに収支予算が承認されましたのでお知らせします。

令和8年度 事業計画のポイント

1. マイナ保険証の利用促進

医療の効率化・質の向上につながるマイナ保険証の普及、利用促進に取り組みます。

2. 【新設】子ども・子育て支援金の導入

4月から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。全国一律で支援金率は0.230%（事業主・被保険者各0.115%の折半）で、少子化対策の財源として活用されます。

3. 保健事業の一部変更

インフルエンザ予防ワクチンの多様化に合わせて未就学児のインフルエンザ予防接種補助「1回につき3,000円」へと基準を変更しました。

また、Pepポイント付与基準の見直し等を行い、より参加しやすい健康づくりを推進します。

4. 第3期データヘルス計画の推進

健診結果やレセプトデータの分析に基づき、PDCAサイクルに沿った効果的な保健事業を展開し、皆さまの健康保持・増進を図ります。

5. JA長野県グループへの貢献

ICT・デジタル化による事務の合理化・効率化を進め、皆様のサービス向上に努めます。また、「JAスマートライフプロジェクト」等を通じてJAグループ全体の健康づくりに貢献します。

令和8年度の各保険料率は以下の通りです。

保 険 料 率	事業主負担	被保険者負担	合 計
健 康 保 険 料 率	5.880%	4.280%	10.16%
介 護 保 険 料 率	0.850%	0.850%	1.7%
新設 子ども・子育て支援金率	0.115%	0.115%	0.23%
互 助 会 掛 金 率*	0.190%	0.090%	0.28%

※なお互助会（第2保険）は、任意継続被保険者と特例退職被保険者の皆様は対象となりません。



子ども勘定

令和8年4月より、少子化対策の財源を確保するための「**子ども・子育て支援金制度**」が新たに導入されました。この制度は国の施策であり、当組合を含むすべての医療保険者に対し、**支援金の徴収と国への納付が義務付けられました**。当組合でも法令の定めに従い、お預かりした支援金を適切に管理・運用するため、「**子ども勘定**」を新たに設置することとなりました。

支援金率は、健保が独自に決定するものではなく、**国が一律に定める率を適用**することとされており、**令和8年度は0.230%**です。なお、本制度は事業主と被保険者折半となっており、**被保険者の皆さまの負担率は0.115%**となります。

収入	255,255千円	支出	255,255千円
子ども・子育て支援金収入	253,726	子ども・子育て支援納付金	221,086
雑収入	3	還付金	300
一般勘定受入	1,526	雑支出	100
	(単位:千円)	予備費	33,769
			(単位:千円)

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

令和8年度の事業計画

令和8年度 収支予算

一般勘定

保険料収入は前年度並みとなるものの、医療費は依然増加傾向で厳しい状況は続く

保険料収入は増加したものの、医療費は令和6年度決算で過去最高の約70億円に達し、令和7年度も依然として増加傾向が続いております。

今後も医療技術の進展や令和8年度に実施が予定される診療報酬改定の影響により支出増が見込まれるほか、高齢者医療への納付金負担も依然として高

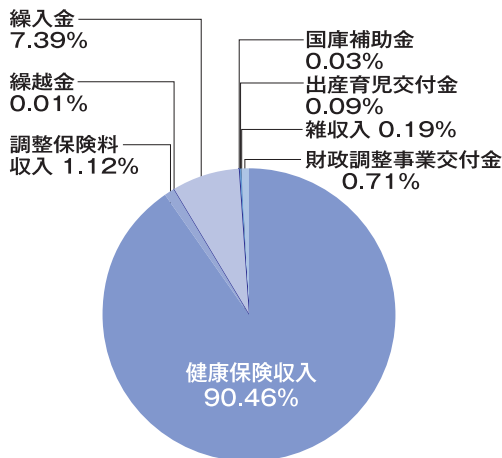
い水準にあります。そのため、令和8年度予算では別途積立金から約9億円を補填せざるを得ない厳しい財政状況です。

健保財政を守り、皆様の負担を抑えるためにも、特定健診の受診、ジェネリック医薬品の利用、感染症予防へのご協力をお願いいたします。

収入 12,249,238千円

健康保険料収入	11,079,019
調整保険料収入	137,688
繰越金	1,526
繰入金	904,830
国庫補助金収入	3,728
出産育児交付金	11,277
財政調整事業交付金	87,500
雑収入	23,670

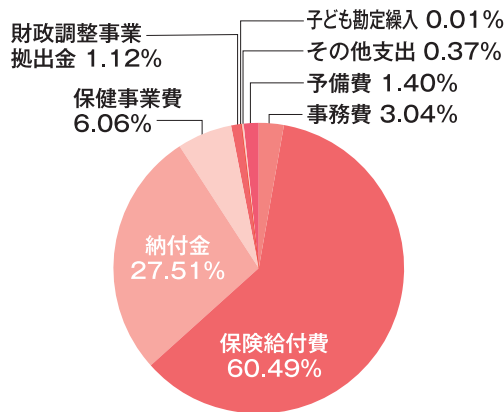
(単位:千円)



支出 12,249,238千円

事務費	372,396
保険給付費	7,408,381
納付金	3,370,237
保健事業費	742,140
財政調整事業拠出金	137,688
子ども勘定繰入	1,526
その他支出	45,725
予備費	171,145

(単位:千円)



介護勘定

国に納める介護納付金は、令和6年度分の精算が生じたため、約4,495万円の減少となりますが、高齢化による増加傾向は今後も見込まれます。

収入 1,207,082千円

介護保険収入	1,205,124
繰入金	1,000
雑収入	958

(単位:千円)

支出 1,207,082千円

介護納付金	1,086,814
還付金	500
予備費	119,768

(単位:千円)

互助会(第2保険)

被保険者と被扶養者の皆さんが医療機関を受診された際の医療費負担軽減など、福利増進を目的に入院雑費補助金や医療費一部負担金足切り差額補助金などの事業を行っています。

収入 388,034千円

互助会掛金収入	301,232
繰入金	85,370
雑収入	1,432

(単位:千円)

支出 388,034千円

事務費	21,652
補助金	348,440
雑費	520
予備費	17,422

(単位:千円)

白内障の治療



JA長野厚生連佐久総合病院名誉院長

なつかわ しゅうすけ

夏川 周介先生

白内障は「水晶体が濁ることによって視力が低下する病気」で、加齢とともに誰にでも起こりうる極めて一般的な疾患です。

主な症状は以下の通りです。かすみ、ぼやけ、まぶしさの増加（特に逆光で見えにくく）、色の見え方の変化、眼鏡を変えても視力が改善しないなどです。

白内障の原因

主な原因としては、圧倒的に多いのは加齢で、その他として紫外線曝露、生活習慣（喫煙、糖尿病など）、ステロイド薬の長期使用、遺伝的要因などがあります。

●白内障と全身の健康

近年の研究では、白内障が単なる眼の病気にとどまらず、生体リズムや認知機能、血圧日内変動など全身の健康と関連する可能性が指摘されています。

白内障患者では血圧日内変動の減少、動脈硬化の増加がみられたり、白内障手術を受けた人は認知機能障害が少ないという報告もあります。これは、水晶体の濁りにより網膜への光入力が増減し、体内時計に影響するためと考えられています。

予防と対策

白内障の完全な予防は難しいものの、以下の対策が推奨されます。

紫外線対策（UVカット眼鏡・帽子）、禁煙、糖尿病管理、抗酸化物質を含む食事（緑黄色野菜など）、定期的な眼科受診などです。

白内障の主な治療法

白内障の治療は、症状の進行度や生活への影響によって「点眼治療」と「手術」に大き

く分けられます。

●初期段階：点眼治療（薬による進行抑制）

白内障の初期段階では、点眼薬で進行を抑える治療が行われることがあります。点眼薬には、水晶体の酸化を抑える成分や代謝を促進する成分などが含まれており、白内障の進行を遅らせる効果が期待されています。

●進行段階：白内障手術（濁った水晶体の除去）

白内障が進行し、視力の低下によって生活に支障を感じるようになった場合は、手術が有効です。手術の目的は、濁った水晶体を取り除き、その代わりに人工の眼内レンズ（IOL: Intraocular Lens）を挿入して視力を回復させることにあります。

手術時間は通常10分前後と短く、点眼による局所麻酔で行うのが一般的です。そのため痛みはほとんどなく、手術中も意識がある状態で受けられます。多くの患者さんは日帰りで手術を終えられるでしょう。

▼手術で使用される眼内レンズの種類

白内障手術で使用される眼内レンズには、主に「単焦点眼内レンズ」と「多焦点眼内レンズ」の2種類があり、それぞれに特徴と適した使用目的があります。どちらを選ぶかは患者さんの生活スタイルに合わせて慎重に検討することが大切です。

単焦点眼内レンズは、1つの距離（遠く・中間・近く）のみにピントを合わせるタイプのレンズです。例えば遠くに焦点を合わせた場合、運転や外出時の見え方はクリアになりますが、読書やスマートフォン操作などで近くを見る際には老眼鏡が必要になるでしょう。このレンズは健康保険の適用対象であり、標準的な治療とされています。

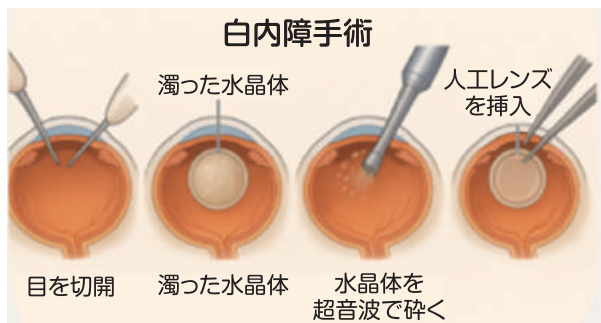
多焦点眼内レンズは、遠く・中間・近くなど複数の距離にピントを合わせられるタイプのレンズです。眼鏡の使用頻度を減らしたい方や、幅広い距離でのピント調節を希望する方を選びられています。ただし、コントラスト感度の低下や光のにじみを感じるなどがある他、多くは自由診療となり、費用を全額負担する必要があります。費用や見え方の特性を理解した上で選択することが重要です。

手術後は目薬による点眼治療を行います。感染・炎症の予防のために、複数の目薬を使います。感染予防には術後数週間、炎症予防には3か月程度続けます。

洗顔、入浴などの時には、手術した目に入らないように注意が2〜3週間必要です。1か月程度たてば、プールなども可能になります。

適切な治療時期の見極めが大事

どの治療法を選択するかは、白内障の進行度だけでなく、患者さんの生活スタイルや他の病気の有無などを踏まえて医師が判



白内障眼内レンズ：単焦点 VS 多焦点 比較表

項目	単焦点レンズ	多焦点レンズ
見える距離	1つの距離にピント（遠方or近方）	複数の距離にピント（遠・中・近）
メガネの必要性	必要になることが多い（特に近く）	減らせる可能性が高い
見え方の質	コントラストが高く、クリア	光の分散によりコントラストがやや低下することがある
夜間の見え方	比較的的自然	ハロー・グレア（光のにじみ）が出ることがある
費用	保険適用（自己負担が少ない）	多くは自費（高額になりやすい）
適している人	見え方の質を重視する人、夜間運転が多い人	メガネをなるべく使いたくない人、生活の自由度を上げたい人
調整のしやすさ	術後の度数調整が比較的容易	調整が難しい場合がある

断じます。いずれの場合も、医療機関で定期的に診察を受け、適切な治療時期を見極めることが重要です。



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

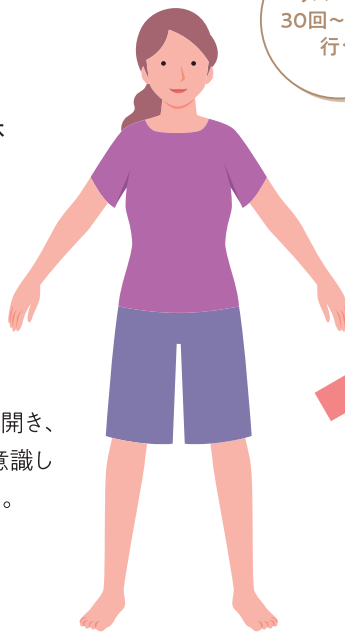
ほぐし

体ひねり

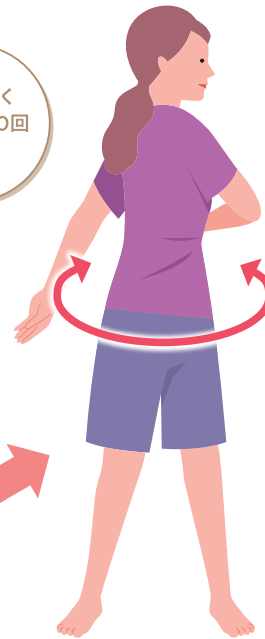
足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、体は中心を意識して真っすぐに。



リズムよく
30回～50回
行う



2

左右にリズムよくひねり、呼吸は片側で吸ったら片側で吐きます。顔はひねった体の向きに合わせ、腕をでんでん太鼓のひものように体に巻き付くように自然に動かします。

体重は左右の足に均等にのせ、かかところが浮かないようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに開きます。腕を前に伸ばし手のひらを上に向け、背筋を伸ばしたまま、上体をゆっくり後ろに倒します。



後ろと前で
1セットを
10セット



2

背筋を伸ばして股関節から体を折り曲げるように動かしましょう。

背もたれに背中がついたら体を元に戻し、背筋を伸ばしたまま前に体を傾けていきます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで体幹が鍛えられることで、背中動きが軽くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

若者の孤立化の背景

— 能力主義と道徳主義、そして資本主義 —

孤独（孤立）の本質についての連載は、今回が最終回となります。最終回では、「若者の孤立化の背景」について考えてみたいと思います。

近年の調査を見ていくと、孤独や孤立を感じている人の割合は、高齢者よりもむしろ、10代から30代といった若い世代で高いことが分かっています。友人関係もあり、SNSもあり、情報にも恵まれているはずの若者が、なぜこれほどまでに孤独を感じているのでしょうか。この問いに対して、個人の性格やコミュニケーション能力だけに原因を求めるのは、あまりに表面的で、背景には、私たちが当たり前のものとして受け入れてきた「社会の仕組み」そのものがあるように思います。

現代社会は、個人の能力によって社会的価値が決まるという前提が極めて強く共有されている社会だと言っても過言ではありません。いわゆる能力主義の社会ですが、その能力は主に「努力」と「才能」によって形づくられると、多くの社会学者が指摘しています。難しいのは、現代では多くの人が必死に努力をしており、努力を支える情報や教育、社会資

源の格差も、かつてと比べれば一定程度縮まっている点です。つまり、努力の量だけでは他者との大きな能力差が生み出せる時代ではなくなってきたことですが…。



そうになると、相対的に浮かび上がってくるのが「才能」という要素です。しかしこの才能は、生まれ持った素質だけを指すものではなく、能力主義が資本主義と結びつくことで生まれた「社会的資源（家庭環境、経済資本、社会的人脈など）」があります。そして、「社会的資源」によって増幅された才能が努力の成果を大きく左右してしまうこと。その上、この「支援された才能」がほとんど可視化されない。社会的に成功した人へのインタビュでは、「努力したから、今の自分がある」という言葉がよく語られますが、もちろん、そこに嘘はないのでしよう。ただ、その努力がどのような環境や支援によって支えられていたのかは、語られにくいのもまた事実です。

一方で、努力しても結果につながらなかった人の努力は、そもそも「努力」として認識されないことが少なくなく、そして最終的にその人がたどり着く言葉は、「自分の努力が足りなかったです」と。このように努力主義は、静かに「道徳主義」へと姿を変えていきます。うまくいかないのは自己責任、苦しいのは努力不足、弱音を吐くのは甘え、この価値観の中で生きる若者は、自分のつらさを人に語れなくなり、語らないだけでなく、語ってはいけないものだと感じてしまう。さらに厄介なのは、この構造が人と人との関係にも影響を及ぼすことです。自分が苦しかったときに誰も声をかけてくれなかったのに、なぜ他人が苦しんでいるときに声をかけなければならぬのか、それよりも自分の努力に時間を使う方が正しいのではないか、そうした考えが無意識のうちに共有されていきます。こうして、助けを求

めない人と、助けに行かない人が同時に増えていく中で、若者の孤立は静かに進んでいく。それは決して、人付き合いが苦手だからでも、心が弱いからでもなく、努力の結果でしか評価しない社会、弱さを自己責任として処理してしまう社会、努力主義が道徳主義へと変わってしまった社会構造の中で、若者は孤独を「選ばされている」のです。若者の孤独は、個人の問題ではないのかもしれませんが。それは、私たちの社会が長い時間をかけて作り上げてきた、静かで、しかし根深い社会構造の結果として捉える方がより正確な理解だと思います。

次号のテーマは、「著者の闘病日記 ―崩れても、迷っても、戻ってこられる思考の場所―」についてお話しします。



佐久大学 看護学部 教授

ほくさんじゅん

朴 相俊

1975年 韓国生まれ(1998年来日)
2010年 東京大学大学院教育学研究科修士・
博士課程を経て現在佐久大学で勤務
(教育学修士・環境共生学博士・認定行動療法士)
現在 佐久大学看護学部教授
公益財団法人身体教育医学研究所客員研究員
日本自殺予防学会編集委員

心身の健康づくり・自殺対策事業に取り組み、大学や長野県内・外の市町村を対象に健康教育及びゲートキーパー教育、メンタルヘルス研修に関する実践と研究活動に携わっている。

見て、学んで、楽しんで!

目指せ
一日一万歩!

健康おでかけ ウォーキング

第12回
高遠
(伊那市)

このコーナーでは、歴史や文化、自然など、楽しみながらウォーキングができる場所を紹介します。観光気分、旅人気分、歩いて健康になりましょう!



エリア
情報

長野県の伊那谷に位置し、「日本で最も美しい村」連合に加盟する歴史と自然が豊かな城下町。桜の名所「高遠城址公園」周辺は、さくら祭り期間中はたいへん混雑するため、交通手段や時間帯をよくよく選んで出かけましょう。観桜期をはずせば、公園は入場無料。夏季や紅葉の季節に、春の賑わいをイメージしながらそぞろ歩くのも、趣があっておすすめです。

[最寄り]・JR飯田線伊那市駅・中央自動車道伊那IC



13



旧馬島家住宅・高遠なつかし館

「旧馬島家」は高遠藩の眼科医を代々務めた家。江戸後期の建物「本棟造り」がほぼ当時のまま残されています。隣接する「高遠なつかし館」では明治～昭和初期の生活道具などを展示。【料金:一般200円】※高遠なつかし館・旧馬島家・旧池上家の3館共通



4



進徳館

幕末の万延元年(1860)に高遠藩最後の藩主・内藤頼直によって創設された藩校。茅葺きの平屋八棟造りの建物が当時のまま残されています。

7



保科正之と生母お静の像

高遠といえば名君・保科正之公。大河ドラマ化をめざし、伊那市を挙げて署名活動をしています。正之公は江戸幕府2代将軍・徳川秀忠の子で、信濃国高遠藩主・保科正光の養子として7歳から16歳まで高遠で暮らしました。後に実兄である3代将軍家光にその才を認められ、幕政の重鎮として活躍。高遠町歴史博物館の庭園に石像が立っています。

TOPICS

高遠そば

保科正之公が愛したそばと言われ、辛味大根の絞り汁と焼き味噌で食べる独特のスタイルが特徴。転封された会津藩(福島県)でも名物となっているそうです。

8

高遠町歴史博物館

古代から現代に至る高遠の歴史や文化を網羅した施設。【料金:一般 400円】

9



高遠ダムと高遠湖

天竜川水系最大の支流、三峰川(みぶがわ)に建設された長野県営の多目的ダム。人造湖は「高遠湖」と呼ばれ、ダム湖100選に選ばれています。





1 JRバス 高遠駅

START!

鉄道の駅ではありませんが、国鉄バス時代からの伝統で「駅」と呼ばれています。伊那バスターミナル、JR伊那北駅と高遠を結ぶ路線バスが発着します。



2 民俗資料館 旧池上家

高遠城下で醤油や酢の販売を行いながら、町問屋や町名主を務めていた商家の建物。古文書や民具などの資料を展示しています。
【料金：一般200円】※高遠なつかし館・旧馬島家・旧池上家の3館共通

TOPICS

石工の街・高遠



高遠藩出身の石工は「高遠石工」と呼ばれ、優れた技術が全国各地で数多くの石造物を残しました。



5 高遠閣

観光客の休憩所や地元住民の集会所として昭和11年(1936)に建設され、現在は国登録有形文化財に指定されている高遠城址公園のシンボル。

3 観光案内所

2022年4月に旧JA上伊那高遠支所の建物を活用して開所。高遠石工ビジターセンターを併設、城下町散策など情報発信の拠点として活用されています。



6 高遠城址公園

「日本三大桜の名所」の一つとして知られる公園。ここでしか見られない固有種「タカトオコヒガンザクラ」が約1,500本植えられており、その可憐な薄紅色の美しさから「天下第一の桜」と称されています。秋には、約250本のカエデが鮮やかに色づく紅葉の名所に変身!
【料金：一般600円(※最盛期の土日は1,000円) / 小中生300円(観桜期以外は無料)】



VIEW POINT



城下に見える街並みと中央アルプスの眺め

ウォーキング・ポイント



さくら祭りの期間中は、城址公園周辺は渋滞し、交通規制が実施されます。駐車場も有料・無料いろいろありますので、今回のスタートは「高遠駅」に設定しました。城下から高遠城址公園をまわって高遠ダムまで往復して、10,000歩前後です。アップダウンが多いですが、城下や中央アルプスを振り返りながら、風景を堪能して楽しく歩きましょう!

11



白山橋 (はくさんきょう)

高遠ダム直下に架かる橋で、ダムを真正面から望める絶景ポイント! 渡ったところに⑫三峰川 総合開発記念「潤天地」の石碑があります。

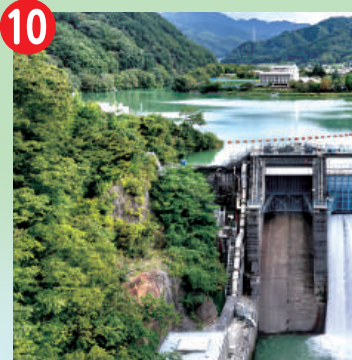
12



10

絵島囲み屋敷 (高遠町歴史博物館内)

江戸大奥最大のスキャンダル「絵島生島事件」で高遠に流刑となった大奥の最高幹部(御年寄)・絵島が26年間幽閉生活を送った8畳一間の屋敷が復元されています。



健康保険Q&A

Q1 突然の入院、手術で医療費が高額になりそうですが、何か手続きが必要でしょうか？


A 原則として手続きは不要です。マイナ保険証を利用して受診した場合、医療機関での支払いは自己負担限度額まで自動調整されます。

マイナ保険証を利用しない場合は、事前に「限度額適用認定証」を申請し、医療機関へ提示することで同様に限度額までの支払いとなります。認定証が間に合わなかった場合でも、後日、健保組合が計算し、差額を払い戻します。

Q2 マイナ保険証をまだ登録していません。登録するとどんなメリットがありますか？

A Q1のとおり高額療養費の限度額が自動適用され、急な入院等でも一時的な高額支払いが不要になります。また医療情報（薬・健診結果等）を共有することで、重複投与や併用禁忌薬を防ぐなど安全な診療を受けやすくなります。

マイナ保険証を登録していない方などに発行される資格確認書は令和11年1月31日までの期限付きです。長期的にはマイナ保険証が前提となるため、早めに登録しておくことで将来の受診や手続きがよりスムーズになります。

詳細はこちら 



Pepポイント付与基準の見直しについて

JA長野健保では健康情報提供ツールPepUpの利用促進を進め、令和8年1月末時点で登録率が60%を超え、多くの皆様にご利用いただいております。この度、PepUp上で行っております各種イベントの目標達成時付与ポイントについて、下記の通り見直しを行います。

【チャレンジ健康記録（体重・血圧・歩数）】

現行

変更後

85日以上記録者 200ポイント → **100ポイント**

75日以上85日未満記録者 → **80日以上85日未満記録者**

100ポイント → **50ポイント**

変更日／**令和8年7月記録分**より変更（4月～6月記録分は現行基準で付与）

お知らせ

【PepUpウォーキング大会】

現行

変更後

<健保主催時> 200ポイント → **100ポイント**（個人・チームとも）

<事業所開催時> 100ポイント → **50ポイント**（個人・チームとも）

変更日／**令和8年4月開催分**より変更



1		2	3	4	5	6
		7	C	D		
9					10	11
		12	13	14		
15	16				17	18
	19	20		21	22	
23				A	24	
		25	26	27		
28	E				29	B

(ヨコのカギ)

- 1 パッケージをオープン!
- 4 漁船が魚をおびき寄せるためにたく火
- 7 武器や兵士を運ぶための船
- 9 2枚を合体させることで証とする紙や木の札
- 10 この木の下でお花見を
- 12 アリゲーター、カイマン、○○○○○○
- 15 都道府県のリーダー
- 17 神に仕える女性
- 19 自由の女神像があるアメリカの都市
- 23 都合により行事の開催は先の日に変更します
- 24 溶かした金属を鑄型に流し込んでできる鑄造品のこと
- 25 自動車の扉に取り付けられた鏡
- 28 外づら、ルックス
- 29 ひな壇などに飾られる昔の照明器具



回答欄

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

(タテのカギ)

- 1 端午の節句の時に食べよう
- 2 衣替えでこの衣類から夏服へ
- 3 エイプリルフールにだけついてもいい
- 4 三重県の旧国名が名前についた○○エビ
- 5 わらび、ぜんまい、ふきのとうなど
- 6 バイオリンよりやや大型の弦楽器
- 8 うどんの生地同士がくっつかないように振る粉
- 11 なぞなぞ。逆に読むと牛乳になる木の実は?
- 13 ホテルなどの玄関に続く通路や応接間を兼ねた空間
- 14 ニセモノ、代わりの物
- 16 任務を自らの意志で辞める
- 18 端午の節句の時に飾ろう
- 20 春先に川の水が増える原因の一つ
- 21 別な所をうっかり見てしまうこと
- 22 トランプのQ
- 23 シネコンと呼ばれる施設で鑑賞するもの
- 26 代わりの別なプランは代替○○
- 27 研究室を2文字で略していうと

- 正解者10名にすてきなプレゼントを進呈します
(詳細は本誌表紙をご覧ください)。正解者が多数の場合は抽選になります。
- 解答は次号の「健保の窓」に紙面掲載で発表します。

応募締め切り：4月30日(木)
(当日消印有効もしくは、送信分まで)宛先は下記をご参照ください。

1月号けんぼクロスワードクイズ解答

コ	オ	リ		シ	ヤ	コ	イ	レ
ウ	イ	ン	タ	ー		コ	タ	ツ
セ		ク	イ		ア	ナ		シ
ツ	ナ		ジ	ヨ	セ	ツ	シ	ヤ
	ゴ	ゴ		ネ		ツ	カ	
シ	ヤ	ー	ベ	ツ	ト		ケ	ア
ン		ジ	タ		リ	ス		ツ
ガ	イ	ヤ		オ	オ	ミ	ソ	カ
ク	リ	ス	マ	ス		カ	バ	ン

解答欄

ス	イ	ミ	ン	ジ	カ	ン
---	---	---	---	---	---	---

(睡眠時間)

けんぼクロスワードクイズに多数の皆さんのご応募ありがとうございます。クイズ当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

健康についての情報がわかりやすく書かれていくと何気なく読んでいます。とくに口コモ予防エクササイズはすぐできるので楽しみにしています。(T・K)

私は登山が大好きで毎週のように山にいます。最近は下山時に膝が痛くなるようになってしまい、普通に生活している分には全く痛くならないのですが、今後も山を歩き続けたいので筋力UPを努力します。(K・T)

毎回楽しみに読ませていただいています。特に、こころの健康通信は今更ながら、そうだったのかと教えられることがたくさんあります。今の若い人生きづらさにも参考になると思います。今後も楽しみにしております。(K・K)

**「けんぼクロスワードクイズ」
「読者の声」
応募宛先**

「健保の窓」のご意見感想や健康に関するエピソード等を100字程度で募集します。採用された方は匿名(イニシャル表示)にて掲載、粗品を進呈いたします。

〒380-0826 長野市大字南長野北石堂町1177-3 JA長野健保「けんぼクイズ」係または「読者の声」係

- 郵便はがきもしくは、右記QRコードよりご応募ください(一人一通まで)
- 事業所名・氏名・被保険者の生年月日を明記してください



編集後記

春風に背中を押されるように、「いざ、さらば」と新しい道へ歩み出す季節がやってきました。古今和歌集で藤原敏行が詠んだ和歌に、「住の江の岸による波よるさへや 夢の通ひ路 人目よくらむ」というものがあります。相手を恋い慕い、夢の中でさえ会えないもどかしさを詠んだ歌ですが、旅立つ人を見送る名残惜しさは、千年前も今も変わらないのだと気付か

れます。別れの寂しさもありますが、新しいステージの幕開けでもあります。それぞれの場所での活躍を祈念して、この場を借りてエールを送ります。そして、本年度も「健保の窓」をご愛読いただけますよう、よろしくお祈りいたします。



組合員の構成
(令和8年2月28日現在)

事業所数83	被扶養者数12,655人
被保険者数22,954人	(再掲) 特例退職	
男10,989人	被保険者数784人
女11,965人		

告知板

令和8年度 保健事業補助金について

令和8年度の保健事業補助金が下記の通りに決定いたしました。本年度より未就学児のインフルエンザ予防接種補助を見直しました。ワクチン接種方法の多様化に合わせ、補助額を「1回につき3,000円(年度内1回)」に変更しています。なお、2回接種についても、2回分を合算して1回分とみなし、最大3,000円を補助いたします。積極的に保健事業補助金をご利用いただき、健康づくりにお役立てください。

補助金項目	対象者	補助金額	指定施設
被保険者人間ドック	事業所にお勤めの被保険者	12,000円の範囲内で実費	JA長野厚生連病院 若しくは 他の医療機関
被保険者集団健康スクリーニング	事業所にお勤めの被保険者	3,000円の範囲内で実費	
年齢次健診	35歳以上で5歳刻みの事業所にお勤めの被保険者	36,000円の範囲内で実費	
任継者健康診断 (特定健康診査対象者を除く)	任意継続被保険者	4,000円の範囲内で実費	
特退人間ドック	特例退職被保険者	11,000円の範囲内で実費	
年齢次脳ドック検診	40・45・50・55・60歳年齢次健診該当者	25,000円の範囲内で実費	
配偶者人間ドック	40歳以上の被扶養者である配偶者 (任継・特退者除く)	11,000円の範囲内で実費	
配偶者健康診断 (特定健康診査対象者を除く)	被扶養者である配偶者	9,000円の範囲内で実費	
施設内胃X線検診	50歳以上の被保険者	4,400円の範囲内で実費	
胃がんリスク検診	ヘルススクリーニングを受診する 年度年齢1桁が4歳・9歳に該当する 被保険者	4,400円の範囲内で実費 (人間ドック受診者は該当外)	
肺がん検診 (胸部低線量CT検診)	40歳以上の被保険者及び 40歳以上の被扶養者	7,700円の範囲内で実費	JA長野厚生連病院、CT検診車、 若しくは他の医療機関
大腸がん検診の実施 (便潜血反応テスト)	40歳以上の被保険者及び 40歳以上の被扶養者	2日法1,617円の範囲内で実費	JA長野厚生連病院 若しくは 他の医療機関
前立腺がん検診 (PSA検査)	50・55・60・65・70歳の 節目に当たる被保険者	1,870円の範囲内で実費	
子宮がん検診 ①頸部 ②体部	①被保険者並びに20歳以上の 被扶養者 ②被保険者並びに20歳以上の 被扶養者	①6,000円の範囲内で実費 ②6,000円の範囲内で実費 頸部+体部を実施した場合でも 6,000円の範囲内で実費	
乳がん検診 ①超音波検査 ②マンモグラフィー	被保険者並びに 20歳以上の被扶養者	6,000円の範囲内で実費 (いずれか1項目のみ対象)	
被保険者年齢次すい臓 精密検査(MRI)	45歳以上で5歳刻みの年齢次健診 該当者	15,000円の範囲内で実費	
インフルエンザ予防接種	被扶養者である未就学児	<u>年度内1回を限度に予防接種料1回 につき3,000円の範囲内で実費</u> ※ただし、2回接種法については、 2回を1回とみなし、2回接種合計額 から消費税を除いた実費	JA長野厚生連病院 若しくは 他の医療機関
PET/CT検診	50歳以上の事業所にお勤めの被保険者 (被保険者期間(全期間)1回のみ補助)	50,000円の範囲内で実費補助	JA長野厚生連病院、長野 PET・画像診断センターに限る
若年層歯科健診	25・30・35歳の被保険者で、 健保から健診票が配布された方	健診料金4,400円全額組合負担	長野県歯科医師会 加盟の歯科医院・ 病院

※各種健(検)診は、年度内1回を限度に補助をいたします。(PET/CT検診は除く)

※受診医療機関は、JA長野厚生連の各病院を基本としますが、やむを得ない場合は、他の医療機関も可とします。

※被扶養者を対象とした健診については、市町村健診助成金を除いた自己負担額が対象となります。