

しあわせは健康から

健保の窓

2026.7.Jul No.246

- 2-3 令和7年度 決算・事業報告
- 4-5 健康講座 Q&A〈脂質異常症〉
- 6-7 幸せスマイルキッズ
- 7 けんぽ知っとク!〈夏休みは、親子で生活習慣病予防〉
- 8-9 取り組もう! 健康経営
〈つなぐ、広がる。事業所と健康保険組合の「健康タッグ」〉
- 10-11 こころの健康通信〈著者の闘病記①〉
- 12-13 健康おでかけウォーキング〈美ヶ原高原〉
- 14 健康保険Q&A / 季節のレシピ
- 15 けんぽ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



松本地域で生産された
シナノゴールドを使用した
リンゴジュース2本セット



王ヶ頭の電波塔群を望む美しい塔

7月上旬から
申込開始

健康強調月間連携イベント
秋の体力づくりイベント開催のお知らせ

秋の
ウォーキング
イベント

白樺湖 ウォーキング

被保険者・ご家族を対象に
松本大学副学長・健康科学研究科 教授
根本賢一氏を講師に迎え、
ウォーキングの効果や
正しい歩き方・早歩き等の講話と
実践を行います。

爽やかな風を
感じながら、
白樺湖ウォーキングを
楽しみましょう！

令和8年 9月26日(土)
10:00～12:30

場 所

池の平ホテル

東館 コンベンションホールあるぶす
(北佐久郡立科町芦田八ヶ野1596)

募集人員

80名

イベントの申し込みは、チラシ・EメールもしくはPepUpからの申込を
予定しています。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

お問合せ

JA長野健康保険組合 健康推進課
TEL:026-236-2392

令和7年度

収支決算概要についてご報告します

6月30日(火)に開催された第182回組合会において、令和7年度の収入支出決算についてご承認をいただきました。令和7年度の当組合の収支決算は3年連続の赤字決算となり、別途積立金から2,746万円の繰入を行う結果となりました。今年度の医療費は前年度に比べ6,700万円の減となりましたが、依然として高止まりしています。診療報酬改定等による医療費や高齢者医療制度への拠出金などの負担は重く、今後も厳しい財政状況が続くことが予想されます。

事業主と被保険者の皆様におかれましては、当組合の保健事業をご活用いただき、健康の保持・増進に心がけていただきますとともに、今後も健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 決算のポイント ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

- ・保険料収入は前年度に比べ**5,700万円増**
- ・保険給付費は高止まりしており、**69億3,900万円**となる
- ・**3年連続の赤字決算**。今後も厳しい財政状況が続く見込み。

健康保険

支出については保険給付費が前年度対比0.6%減の69億3,905万円となりましたが、依然として高止まりしています。また、高齢者医療制度への納付金は、前期高齢者納付金の負担増加も見込まれましたが、当組合は加入者構成や平均給与額などの要因により、前年度比2億1,700万円減の35億650万円となりました。

被保険者や被扶養者の皆さんの人間ドック・健康診断・各種がん検診などの健康づくりに関する費用となる保健事業費については、前年度並みの6億328万円、その他事務費等を合わせ支出総額は115億2,763万円となりました。

それに対して、収入は、保険料収入がベースアップ等を背景に前年度と比べ5,700万円増の109億9,985万円、財政調整事業交付金が2億3,947万円、その他収入が2億6,248万円となりました。

よって、保険料収入などでは支出を賄えず、別途積立金から2,746万円の繰入を行う赤字決算となりました。

介護保険

介護保険料収入は11億9,671万円、その他収入などを合わせて、収入総額は前年度並みの11億9,727万円となりました。

また、支出は国に納める介護納付金が、11億3,176万円、支出総額は11億3,187万円となり、収支差引額6,539万円の黒字決算となりました。



健康保険分

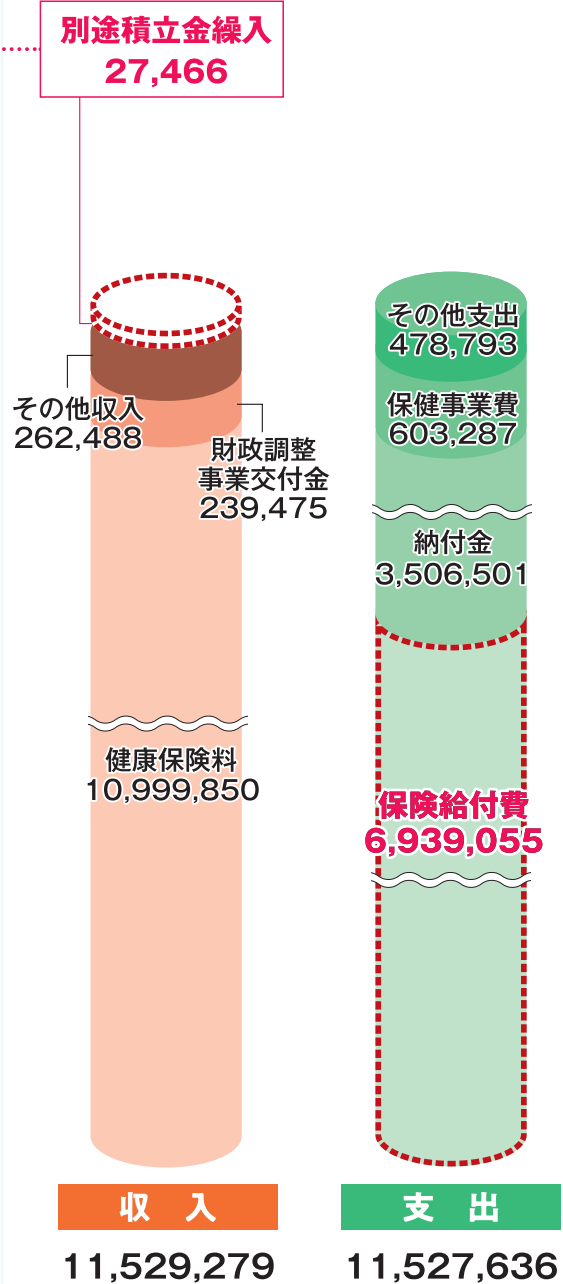
収入 (千円)

健康保険料	10,999,850
財政調整事業交付金	239,475
その他収入	262,488
(国庫負担金)	4,384
(調整保険料)	143,202
(国庫補助金)	5,490
(出産育児交付金)	6,491
(雑収入)	102,921
別途積立金繰入	27,466
収入合計	11,529,279

支出 (千円)

保険給付費	6,939,055
(法定給付費)	6,784,182
(付加給付費)	154,873
納付金	3,506,501
(前期高齢者納付金)	1,029,009
(後期高齢者支援金)	2,477,491
(その他納付金)	1
保健事業費	603,287
その他支出	478,793
(事務費)	312,847
(還付金)	1,219
(営繕費)	0
(財政調整事業拠出金)	142,614
(連合会費)	6,089
(積立金)	15,658
(雑支出)	366
支出合計	11,527,636

(単位:千円)



介護保険分

収入 (千円)

介護保険料	1,196,718
国庫補助金収入	0
利子収入	560
収入合計	1,197,278

支出 (千円)

介護納付金	1,131,767
還付金	112
支出合計	1,131,879

Q

高脂血症といわれ、長年薬を服用していましたが、最近、診断名が脂質異常症とあるのに気づきました。どのような違いがあるのでしょうか。

脂質異常症とは

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



A

脂質異常症とは、血液中の脂質

(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)が基準値から外れた状態を指す医学的な総称です。かつては「高脂血症」という名称が用いられていましたが、これは、脂質が高い状態のみを示す言葉であり、HDLコレステロールが低い場合などを十分に表現できませんでした。そのため、2007年以降はより包括的な概念として「脂質異常症」が正式名称となったのです。

脂質異常症の診断基準

次のいずれかに該当すると診断されます。

- 1 LDLコレステロール
≥ 140mg/dL
(高LDLコレステロール血症)
- 2 HDLコレステロール
< 40mg/dL
(低HDLコレステロール血症)
- 3 中性脂肪 (TG)
≥ 150mg/dL
(高トリグリセライド血症)

このように、脂質異常症は「脂質が高い」だけでなく、「脂質のバランスが崩れている」

状態を含む点が特徴です。特にHDL低値は、従来の高脂血症では見落とされがちでしたが、動脈硬化の独立した危険因子として重要です。

脂質異常症が問題となる理由

脂質異常症が注目される最大の理由は、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な疾患を引き起こすリスクを高める点にあります。LDLコレステロールは血管壁に沈着しやすく、酸化LDLとなってマクロファージに取り込まれ、泡沫細胞を形成します。これが蓄積してプラークとなり、血管を狭くしたり、破綻して血栓を生じさせます。特に中性脂肪が高い場合に増える「small dense LDL」は、より血管壁に入り込みやすく、動脈硬化を強く促進します。

一方、HDLコレステロールは余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻す「掃除屋」の役割を担うため、低値は動脈硬化の進行を許しやすい。つまり、脂質異常症はLDLの増加・HDLの低下・中性脂肪の増加が複合的に絡み合い、血管の老化を加速させる病態です。

脂質異常症の原因

脂質異常症の原因は大きく二つに分けられます。

第一は遺伝性で、代表的なものが家族性高コレステロール血症（FH）です。LDL受容体の異常により、若年から著しいLDL高値を示し、未治療では早期に心血管イベントを起こします。

第二は生活習慣で、**飽和脂肪酸の多い食事、運動不足、肥満、喫煙、過度の飲酒などが関与します。**特に内臓脂肪の増加は、インスリン抵抗性を介して脂肪肝を引き起こし、VLDL産生を増やすことでLDLや中性脂肪を上昇させます。**肥満・脂質異常・糖尿病が互いに悪化させる「悪循環」を形成する**ことは、健康管理の上で重要なポイントになります。

脂質異常症の治療

治療は、まず生活習慣の改善が基本となります。食事では飽和脂肪酸を減らし、魚・大豆・野菜・海藻を増やすことが推奨されます。体重の5%減量でも脂質は有意に改善します。運動は週150分程度の中強度運動が目安であり、禁煙はHDLを上昇させる効果があります。

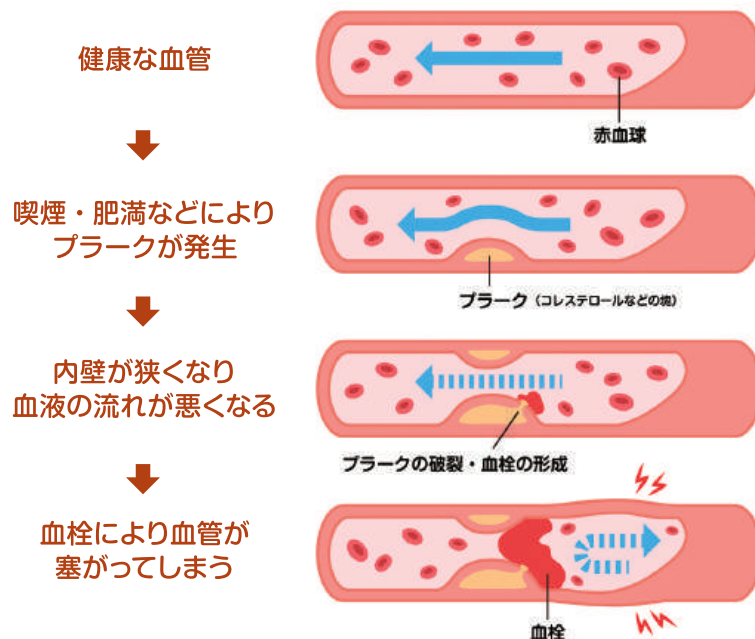
ます。

薬物療法はリスクに応じて選択されます。スタチンはLDLを強力に低下させ、心血管イベントを減らすエビデンスが最も豊富です。エゼチミブは腸管での吸収を抑え、PCSK9阻害薬はFHや高リスク例で大きな効果を示します。中性脂肪高値にはフィブラートが用いられます。

まとめ

脂質異常症は自覚症状がほとんどない、沈黙の病気です。放置すれば血管の老化を加速させ、健康寿命を大きく損ないます。健診で指摘された段階から適切に管理し、生活習慣と薬物療法を組み合わせてリスクを下げる必要があります。

動脈硬化の発生と進行



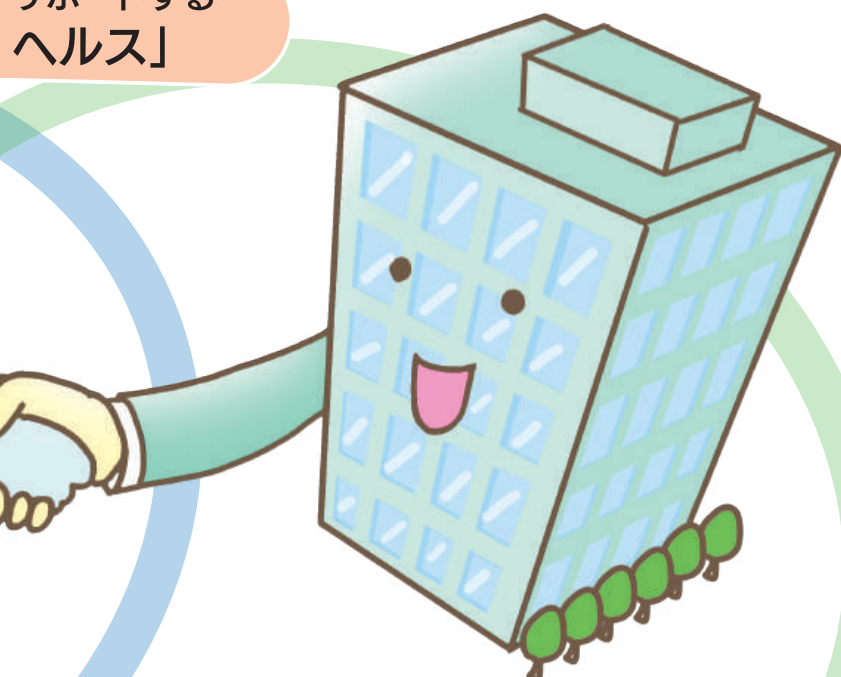
健康保険組合の「健康タッグ」

事業主と健康保険組合が積極的に連携、明確な役割分担など連携して取り組むことで職員や家族の健康づくり、疾病予防を効果的に実行することです。

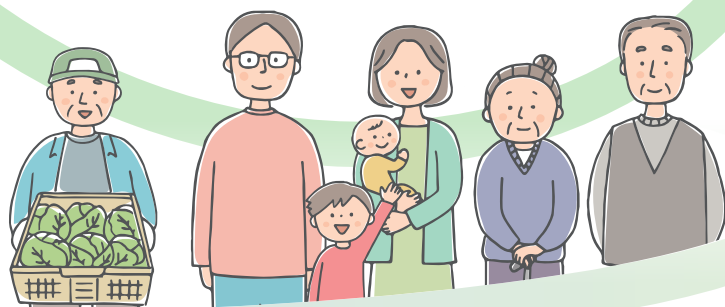


健康保険組合

サポートする
ヘルス」



健康保険組合による 「データヘルス」



健康保険組合による 「データヘルス」

データに基づく予防と健康づくり

健診・医療データ分析に基づき、事業所の健康課題を明示し、課題に合わせた職員の健康づくりをサポートします。



保健事業の実施

職員本人だけでなく、そのご家族の健診（特定健診など）も実施・推奨し、世帯丸ごとの健康を支えます。



- 健康経営優良法人2026（中小規模法人部門）（※ブライト500、ネクストブライト1000を除く）

長野興農株式会社／信州ミルクランド株式会社／株式会社グレース／森食品工業株式会社／川上そ菜販売農業協同組合／長野県農業協同組合健康保険組合

- 健康経営優良法人2026（大規模法人部門）（※ホワイト500を除く）

木曽農業協同組合

つながる、広がる。事業所と

健康経営とは？

職員の健康を経営の視点から捉え、戦略的に取り組むことです。職員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績の向上や組織としての価値向上へつながることが期待されます。

健康経営が注目される3つの背景

- ① 労働人口の減少 ② 職員の高齢化 ③ 企業価値の向上

企業が推進する「健康経営」

業績・企業価値の向上



職員の健康寿命を延ばし、活力ある職場をつくることで、事業所の成長につながります。

健康経営優良法人の認定取得

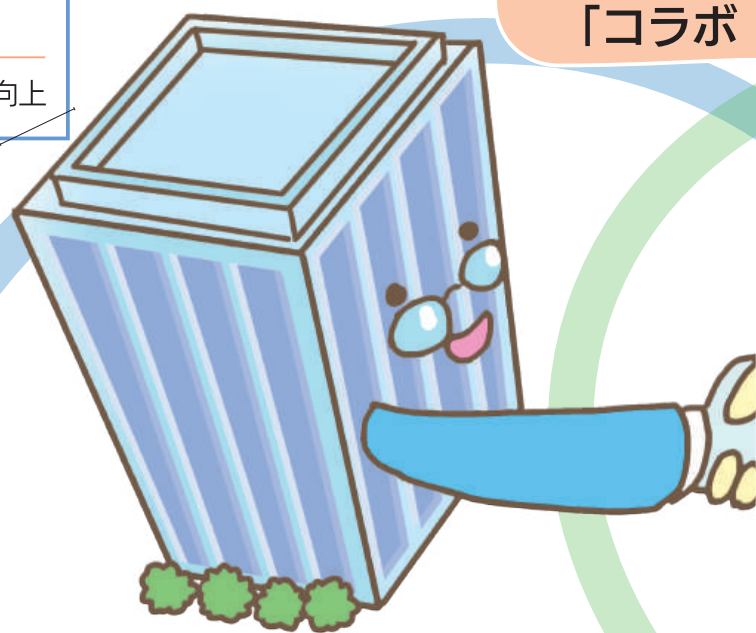


健康経営に取り組む法人を見える化し、社会的な評価につなげることを目的としています。

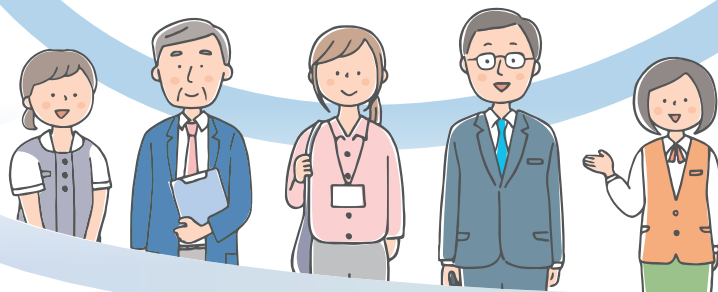
コラボヘルスとは？

事業主

健康経営を「コラボ



事業所が推進する「健康経営」



私たちと一緒に健康経営への第一歩を踏み出しませんか？

JA長野健保では、保健事業を通じた健康経営優良法人認定取得に向けたサポートを行っています。

多くの事業所が
健康経営優良法人に
認定されています！

著者の闘病日記①

― 崩れても、迷っても、戻ってこられる思考の場所 ―

人生の歩みが息をひそめた時、人は初めて自分が何を抛り所に生きていたのかを知るようになります。当たり前だった日常が崩れ落ち、体は思うように動けなくなり、今日も明日も消えたと思えた時、残るのはこの先どう今を受け止めるべきなのかの判断の軸だけ。

幸せで楽しく生きるために積み上げてきた時間が一瞬で失われる経験の中、だが、元の時間に戻るための思考を忘れないように必死となる。再びの歩みを考え、今の判断を言語化し、思考の葛藤と向き合いながら、感情を整える時間は人生が止まったあとの自分を支えてくれる再起動の人生をあきらめないための大切な時間でした。

今回の連載は、著者の失われた時間の記録ではなく、残ったものの正体を確かめるための連載シリーズとなります。



1. 止まらないはずの日常が突然止まった夜、 「中心性頸髄損傷」という客が訪れる

2025年8月19日（火曜日）の21時過ぎ、いつも通りの一日が終わろうとしていました。激務と疲労が折り重なった数か月、めまいやふらつきは確かにありましたが、仕事もプライベートも止めるほどの理由にはならないと、そう思い込んでいました。

現地での調査のためのフィールドワークやプライベートの時間を終え、宿泊先でトイレに立った瞬間、身体のスイッチが落ちました。急激な血圧低下、視界が薄くなる中、洗面台に手を伸ばしたが間に合わず、身体は前へ倒れ込み、顔を強打し、頸部は過伸展の形で固定され、そのまま救急搬送となりました。

病院の空気は乾いていて、必要なことだけが淡々と進んでいく中で、医師が家族に告げる声が耳に残っていました。「**全身麻痺の可能性が高い、覚悟が必要です**」と。意識は驚くほど鮮明だったし、痛みや衝撃の記憶も、周囲の声も、全部が分かっていました。それなのに、手足が動かず、指先へ命令を送っても神経は応答しないし、感覚は遠い。自分の身体が自分のものではなくなったような不思議な感覚。

夜の病室で初めて、「生き方」ではなく、「死に方」を考えました。僕の研究専門領域が自殺予防であるにもかかわらず、「これで終わるのだろうか、終わるとしたら、どんな終わり方になるのだろうか」と混乱の中で唯々時間が過ぎていました。静かな絶望は、叫ばないことに気付きました。だからこそ、余計にその時間が重く、私の日常はこれで止

JA長野健保 こころの健康相談 電話窓口

悩みや不安を抱えていますか？ ひとりで抱え込まず、まずは専門の窓口にご相談ください。ご家族からの相談も受け付けています。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用いただけます。

☎0120-7838-87
(24時間対応・通話料無料)

くわしくは、折り込みのリーフレットをご覧ください。



佐久大学 看護学部 教授

ばくさんじゅん

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。

まったく認めざるを得ませんでした。しかし、すべてが止まったのに頭だけが動き続ける、その落差が人生の急停止をはっきり実感させてくれました。次号のテーマは、「著者の闘病日記②」―動かない身体と、動き続ける意識―についてお話しします。

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13回
美ヶ原高原
(松本市・上田市・長和町)



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합니다。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

美ヶ原高原は、長野県の中央部(松本市・上田市・長和町にまたがる)にある標高約2,000mの日本一広い高原台地です。車でのアクセスルートはいくつかありますが、今回は「道の駅美ヶ原高原」がスタートなので、現地までドライブで行きましょう。道の駅に車を停めたら、景色を楽しみながらウォーキングスタートです！

[最寄り] 上信越自動車道「東部湯の丸IC」「上田菅平IC」から車で約1時間

王ヶ頭

62

4



牛伏山

ハイキング道を10分ほど歩くと標高1,990mの山頂にたどり着きます。牛が伏せたような小高い山の頂からは美ヶ原高原一帯が眺望。晴れた日には北アルプス、中央アルプス、南アルプス、ハケ岳、浅間山など大パノラマが広がります。

3



美ヶ原 ハイキング道 入口

美ヶ原高原美術館を出て、建物に架かる「橋」をくぐるとハイキング道への看板が。ゆるやかな斜面に木道が整備されています。明確な境界があり、美術館の敷地へは出入りできないのでご注意ください。



5



山本小屋ふる里館

レストランや土産物店のほか宿泊もできる施設。有料のトイレが山小屋風。車でも来られるので、広い駐車場があります。ハイキング道の出入口には、牛伏山にちなんだ牛のモニュメントがあります。



② 美ヶ原高原美術館

ざっくり回って5,000歩程度、ていねいに一周して8,000歩程度です！

日本で最も標高の高い、国内最大級の野外彫刻美術館。約13万㎡の敷地に、350もの現代彫刻が展示されています。「こども美術館」などの室内ギャラリーもあるので、ファミリーで楽しめます。道の駅の建物右奥が入口。

【料金：大人(中学生以上) 1,000円／小人(小学生) 500円】

2026年開館期間 11月3日(火・祝)まで

美ヶ原
ハイキング道
入口

START!

1 道の駅
美ヶ原高原



立ち寄り SPOT!

国道152号沿い、道の駅マルメロの駅ながと内にある「マルシェ黒耀」は新スタイルの直売所。長和町産の新鮮野菜・果物をはじめ、地域の特産品がずらり。地域の皆さんの台所としても親しまれています。お気軽にお立ち寄りください!

王ヶ頭の鉄塔群

日本百名山の一つ、美ヶ原高原の最高峰「王ヶ頭」。標高2,034mの山頂周辺には多くのテレビアンテナ・電波塔が林立し、美ヶ原の象徴的な景観です。歩いても行けませんが、今回は眺めただけにしました。

VIEW POINT



8 美しの塔

美ヶ原高原のシンボル「美しの塔」は、濃霧になることが多い美ヶ原の、遭難対策の一つとして整備された避難塔。北側には山本小屋を開業、美ヶ原の登山道を整備した功労者・山本俊一翁の顔のレリーフが埋め込まれています。裏に回ると鐘が鳴らせます。

7



美ヶ原牧场

遊歩道の左右に広がる牧场。美ヶ原牧场畜産農業協同組合が運営しています。歴史は古く、平安時代末期の朝廷が管理していた牧场がルーツといわれています。例年5月下旬から10月中旬にかけて、県内で飼育されている約200頭の牛が放牧されます。

6



美ヶ原高原ホテル 山本小屋

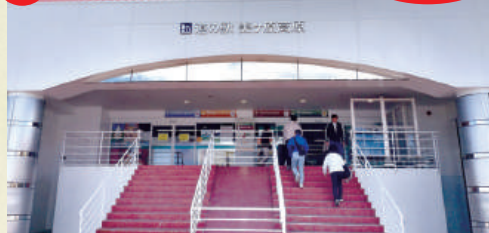
開業1930年、元祖山本小屋の歴史を受け継ぐ、伝統的なスタイルの宿泊施設。1年を通して営業しています。



ウォーキング・ポイント

美ヶ原高原美術館は、ていねいに見て回ると8,000歩程度なので、美術館の散策だけでも十分と言えます。「牛伏山」までは徒歩10分ほど(往復して+3,000歩程度)、「美しの塔」までは30分ほど(往復して+8,000歩程度)。美術館をひととおり見てから余った体力に合わせて足を延ばすもよし、ハイキング道のみガチで歩くもよし、体力や興味に応じて、組み合わせて歩きましょう。木道や遊歩道が整備されているので、登山装備がなくても大丈夫。高原のさわやかな風を感じながら、広がる絶景を楽しみましょう!

1



道の駅 美ヶ原高原

日本一標高の高い道の駅として登録され、ツーリングやドライブの休憩ポイントとして人気です。展望テラスや信州の特産品が並ぶショッピングモール、レストランは、美術館に入館しなくても利用可能。駐車場は約800台収容で広々! 建物右奥が美術館の入り口です。

START!



健康保険Q&A

Q

健康保険料は毎年見直しが行われると聞きました。これはどのような仕組みで決まるのでしょうか？ また、新しい保険料はいつから適用されますか？

A

健康保険料は、支払われる報酬を基に毎年以下の要件で見直されます。この手続きを「定時決定」といいます。

①「4月・5月・6月」の報酬が基準になります

この3か月に支払われた基本給や残業手当、通勤手当などを含めた「総支給額」の平均額を基にした標準報酬月額に保険料率をかけて健康保険料を算出します。

②支払基礎日数が「17日以上」の月が対象です

3か月の内、報酬の支払日数が17日以上ある月を対象に平均額を計算します。（短時間労働者の方などは一部条件が異なる場合があります）

③新しい健康保険料は「9月分」から適用されます

ここで決まった健康保険料額はその年の9月から適用となり、原則として翌年8月まで1年間適用されます。

なお、年の途中で昇給や降給などにより、連続する3か月間の報酬の平均額に大幅な変動があった場合には、4か月目から健康保険料が改定されます（随時改定）。

※退職後の健康保険（任意継続被保険者・特例退職被保険者）は退職時の標準報酬月額、また健保組合の規約に基づき算定されますので、定時決定、随時改定の対象外となります。

季節のレシピ

ひんやりレシピ

ねばねばぶっかけ おろしうどん



材料(1人分)

うどん(ゆで)	1袋	大根おろし	30g
なめこ	1パック	天かす	大さじ1
オクラ	1本	大葉	2枚
納豆	1パック	ミョウガ	1本

A

麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ3 水 大さじ4

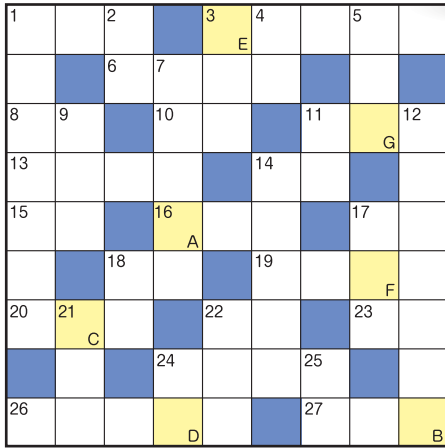
作り方

- ① なめこはサッと茹でてザルにあげる。オクラは板摺りしたら、10秒ほど塩茹でにし、冷水にとり、小口切りにする。ミョウガは小口切りにする。
- ② うどんは袋記載表示通り茹でたら、流水で洗い、冷水で締める。しっかりと水気を切っておく。
- ③ 器に、うどんを盛り付けたら、トッピング類を全てのせ、Aをかける。

河瀬璃菜 (かわせ・りな)

料理家・フードプロデューサー。レシピ/商品開発、コンサル、執筆、取材、イベント出演、撮影、店舗プロデュースなど、食にまつわるさまざまな仕事をこなす。また、大手企業のCM広告や、テレビ出演なども積極的にしており、活動の幅は広い。近年特に力を入れているのは地方活性化のための6次産業支援。著書に「神レンチン」(文藝春秋)。そのほか多数。

提供：JA 全農長野



(タテのカギ)

- 夏のイメージがある大きめの帽子
- 衣服や物の下方の端、山のふもとなどのこと
- 写真や映像を撮影する装置
- ゴールドバーは何の延べ棒?
- 夫婦のうち男性は
- 「土用の丑の日」に食べたい
- 町や都会を表す英語
- グループの親分役
- 部屋用冷房機械
- 野球を生で見るならここで
- 昆虫が成長するにつれて皮を脱ぎ捨てること
- ことわざ「〇〇は金なり」
- 深海のような青色=マリン〇〇〇
- 7月に京都の八坂神社で行われる〇〇〇祭
- 英語で9番目のアルファベット
- 今日の朝



回答欄

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

(ヨコのカギ)

- 泡のような食感のフランス発祥スイーツ
- 勢いよく食べると頭がキーンとすることも
- 竹のレールに流して楽しむ麺類
- 英語ではコットン
- 若草山や東大寺がある近畿地方の県
- 個人用の水筒はマイ〇〇〇
- 空港やホテルなどの休憩室・談話室
- 古い煙突の中はこれで真っ黒
- 夏に先祖の霊を家に迎えて供養する行事
- 夏祭りに着て行く人も多い和服
- 雨が降らないとこの水が干上がることも
- バベルやエッフェルが有名
- トランプのJのカード
- 細かく飛び散った水滴
- 歯車
- 駐車場を表すアルファベット
- うつぶせの反対向きの体勢
- 波乗り
- 夏は英語で

- 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：7月31日(金)

(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。

4月号けんぽ クロスワードクイズ解答

カ	イ	フ	ウ	イ	サ	リ	ビ
シ	ユ	ソ	ウ	セ	ン	オ	オ
ワ	リ	フ	チ	サ	ク	ラ	ラ
モ	ク	ロ	コ	ダ	イル	ル	ル
チ	ジ	ビ	ミ	ミ	コ	コ	コ
ニ	ユ	ー	ョ	ク	イ	イ	イ
エ	ン	キ	ソ	イ	モ	ノ	ノ
イ	ド	ア	ミ	ラ	ー	ボ	ボ
ガ	イ	ケ	ン	ボ	ン	ボ	リ

解答欄

ヨ	ボ	ウ	イ	ガ	ク
---	---	---	---	---	---

(予防医学)

けんぽ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。

毎回楽しみに拝読させて頂いています。他事業所の方々の活動や日常などがわかり「健保の窓」で繋がっている感が好きです。
(Y・S)

検診の補助金について、ほぼ全額補助になるもの、半額・〇割補助等自己負担がどれくらいになるか分かる表も載せてもらえれば、と思います。
(A・T)

40年ぶりに愛知県の友人に逢いに行きました。記憶の時は止まっていたのですが、時は流れ、髪は白く、耳は遠くなり、あちこち痛いというのが現実。でもこうして夫婦3組で再会できたことがすばらしいね。健康が何よりです。
(A・Y)

「けんぽ 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「けんぽクイズ」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

鮮やかな夏の空が広がる季節となりました。平安時代の『拾遺和歌集』には、「夏山の 影をしげみや 玉ほこの 道行き人も 立ちどまるらむ」と、夏山の木陰が涼しく茂っているので、道行く人も思わず足を止めているのだらうという情景が詠まれています。

今年の夏も昨年並みに厳しい暑さとなることが予想され

ています。日々の業務に追われているとつい無理をしてしまいがちですが、暑い日には涼しい木陰に入って一息つくような「こまめな休息」が不可欠です。

のどが渇く前のこまめな水分補給や、ためらわずにエアコンを活用するなど、熱中症対策を万全にし、お互いに声を掛け合いながら体調管理に気を配り、この夏も元気に乗り切っていきましょう!

組合員の構成 (令和8年5月31日現在)

事業所数81
被保険者数23,316人
男11,035人
女12,281人

被扶養者数12,466人
(再掲) 特例退職
被保険者数811人