

けんぽだより

2026
No. 173
秋

高額療養費制度が改定されました…2

天体観測ウォーキング…4

インフルエンザ予防接種費用補助…6

2025年度 決算のお知らせ…14

ご家族みなさまで
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

We Love Sports

5歳で柔道と出会い、夢中に

組み手にこだわり 自分の柔道を磨く

柔道を始めたのは5歳のとき。父が姉に柔道を習わせようと柔道場に連れて行った際、自分も一緒にいったのがきっかけです。筑波大学の道場で行われていた子ども向けの柔道教室で、周りにはみんな初心者。初歩的な内容からしっかりと教えてもらえる環境だったので、「これならできそうだな」と幼いながらも感じていたのを覚えています。

やトップ選手の練習を間近で見ることができ、「かっこいいな」と憧れていました。そんな選手たちに直接教えてもらうこともあり、自然と柔道にのめり込んでいきました。

世界で勝つために磨いてきた柔道

自分のスタイルは、相手としっかり組み合って、駆け引きの中で投げ切る柔道。古きよき柔道の形にこだわり、組んだときの間合いや、自分の形に持ち込んだ瞬間の技術には自信があります。

一昨年のパリ五輪の頃までは外国人選手のフィジカルに押される場面もあったため、フィジカル強化にも注力し、組んだ上で主導権を握り、最後まで投げ切れる柔道を追求してきました。

試合に向けては、日々の練習の積み重ねを何より大切にしています。試合まではいろんな不安や葛藤が生まれますが、それを乗り越え「自分はこれだけやってきた」と思える状態で試合に立つことが、自分にとって自信につながりますし、勝利に意味が生まれるのかなと思っています。

心と体を整える日々の習慣

練習は基本的に週6日行っています。休みを入れるタイミングや練習内容は、



柔道
村尾 三四郎 さん



その時々コンディションを見ながら自分で調整しています。

オフの日は自然の多い場所に出かけたり、買い物をしたりして気分転換。道場の近くにも山があり自然豊かな環境ですが、そこは走り込みを使うトレーニング場所になっています(笑)。

食事は1日3食しっかりと、試合前は体重調整のため自炊が中心です。味付けはかなりシンプルで、焼いた鶏胸肉に塩胡椒を振るだけだったり、刺身に醤油をかけるだけだったり、ということも多いです。睡眠は7時間以上を心がけています。夜は照明を暖色にし、ストレッチをしてからベッドに入るとリラックスでき、よく眠れますね。

ロス五輪に向け、勝ち続けていく

オリンピックで優勝することは小さい頃からの夢です。小学校の卒業文集にも「将来の夢」として迷わず書きました。パリ五輪ではあと一歩のところで優勝を逃してしまっただけ悔しさがあります。その悔しさを糧に、2028年のロサンゼルス五輪の出場を目指し、今年の世界選手権含め、一戦一戦を大切に戦っています。そして、自分の試合を見て「柔道ってかっこいいな」と感じてもらえたら嬉しいですね。

村尾三四郎という柔道家に注目してもらえよう、これからも挑戦を続けていきます。

(2026年1月8日に取材しました)

Profile

むらお・さんしろう

2000年、アメリカ・ニューヨーク出身。日本人の父親と米国人の母親をもつ。2歳から日本に住み、5歳で柔道を始める。柔道の名門、東海大学に進み主将を務めた。2024年7月/パリ五輪で銀メダルを獲得。2025年6月の世界選手権で優勝、12月のグランドスラム・東京で優勝し、母親の母国で開催されるロス五輪に向けて、着実に歩を進めている。

photograph: 遠藤直次

Q 新たに年間上限額が設けられたとのことですが、どういう制度なの？

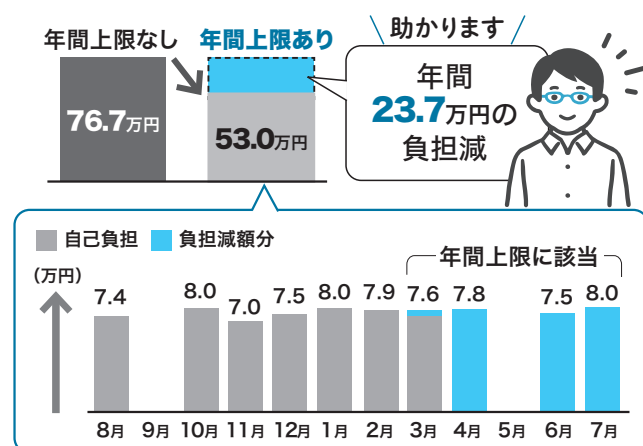
A 月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間(8月から翌年の7月末まで)の上限額に達した後は、それ以上の医療費については健康保険組合から払い戻しが受けられるしくみです。

長期にわたり治療が必要な方へのセーフティネット機能を強化するために設けられました。次のような方は、医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方(下図参照)
- 今回の制度見直しにより、「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

■年間上限の導入により、自己負担が軽減される例

※標準報酬月額28～50万円の人の場合



Q 2027年8月にも改定が実施されるそうですが、負担は増えるの？

A 応能負担の考え方から、非課税世帯～標準報酬月額127万円以上まで、所得区分が13段階に細分化されます。

そのため、所得によっては今よりも月額上限や年間上限の金額が上がる場合もあります。2027年8月実施予定の内容については、右記二次元コードのページより確認できます。



▲厚生労働省「高額療養費制度の見直しについて」

Q 高額療養費は計算が面倒そうだけど、自分から手続きしないといけないの？

A マイナ保険証を持っている人は、医療機関を受診する際、原則手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。窓口での支払いは自動的に毎月の上限額までになります。



マイナ保険証を持っていない人は、オンライン資格確認を実施している医療機関であれば、資格確認書を提示すれば手続きは不要です。

年間上限額については、一旦医療機関の窓口で負担し、健康保険組合から自動払い(申請不要)にて支給する予定です。

2026年8月から 高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。2026年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

①近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ



②長期にわたって治療を受けている人に配慮

- ・多数回該当の金額は据え置き
- ・多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設



*多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額(70歳未満)

所得区分 (標準報酬月額)	改定前	改定後	
	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円※
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります(2027年8月以降に払い戻し)。

当健保には独自の付加給付がありますので、皆さんが負担する1か月の自己負担限度額は**25,000円**で変更ありません

健康保険法に基づく高額療養費(法定給付)とは別に、当健康保険組合には皆さんの負担をさらに軽くする独自の付加給付があります。法改正により制度上は毎月の上限額が引き上げられますが、当組合の付加給付はそのまま維持されますので、皆さんの負担に変更はありません。また、付加給付も自動払で支給されますので、申請は不要です。

※自治体から助成を受けられる場合は公費優先となるため健保からの支給はありません。

■当健康保険組合の付加給付

*月ごと(月の1日から月末まで)、レセプト単位(入院・外来別、医科・歯科別)となります。

付加給付	自己負担額
被保険者 一部負担還元金 被扶養者 家族療養付加金	法定給付を除いた自己負担額から1か月に付き、診療1件(同一医療機関)ごとの自己負担額から25,000円を控除した額を支給します。(1,000円未満は不支給)
被保険者 被扶養者 合算高額療養付加金	法定給付※を除いた自己負担の合計額から1人あたり25,000円を控除した額を支給します。(1,000円未満は不支給) ※同一世帯、同一月内に1人1件につき21,000円を超える自己負担が複数(2件以上)ある場合、世帯合算して自己負担限度額を超えたときに支給。

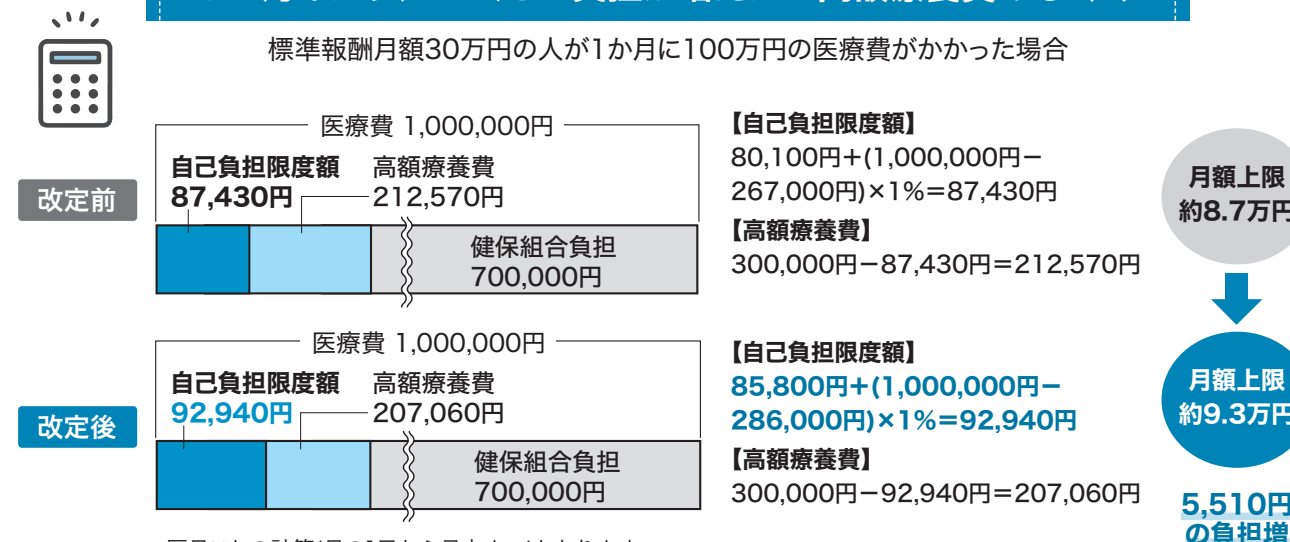


年間上限と付加給付について

今回の制度改正では、長期に療養が必要な方のために、新しく**年間上限(8月から翌年の7月末まで)**が設けられました。付加給付を受けた場合は、**自己負担から付加給付分を引いて残った額を合計**します。

ひと月あたり、どのくらい負担が増えた? 高額療養費のしくみ

標準報酬月額30万円の人が1か月に100万円の医療費がかかった場合



- ・暦月ごとの計算(月の1日から月末まで)となります。
- ・同じ医療機関ごとに計算します。ただし、同じ医療機関でも入院、通院は別計算です。
- ・入院したときの食事代や差額ベッド代など、保険診療以外のものは対象外です。



10/26(月)

満月(ハンターズムーン)

別名、狩猟月。夜が明るく狩猟を始めるのに適した時期なのだとか



東の空

プレアデス星団

おうし座にあり、昴(すばる)や六連星(むつらぼし)の名でも知られる星の集まり



南の空

秋の四辺形

ペガサス座の3つの星とアンドロメダ座の星1つを結んでできる大きな四辺形

秋のウォーキングラリー

星を楽しもう! 天体観測ウォーキング

秋は星空観察にぴったりの季節。

秋ならではの星座や天体を楽しみながら、月を目指して歩きましょう。

※今回のイベントは試験的に「手入力機能無し」でのイベントとなります。連携機器をお持ちでない方は「手入力者のみ」のほうにご参加ください。イベントには関与せず、ポイント数も少なくなります。なお、両方にご参加いただいた場合でもポイントはどちらか多いほうしか付与されません。

10/21(水)

オリオン座流星群が極大

月が沈み月明かりのなくなる午前3時ごろが観測チャンス



10/4(日) 南～南東の空

土星が見ごろ

地球から見て太陽のちょうど反対側に来るため、最も明るく見える



全員の合計が

つきみ 293,000,000歩達成で200ポイント!

満月(10/26)までに達成したらボーナス200ポイント!

参加エントリー

2026年 9月1日(火) ▶ 9月30日(水)

開催期間

2026年 10月1日(木) ▶ 10月31日(土)

参加にはPepUpの登録が必要です

登録に必要な「本人確認コード」が不明な場合は、下記アドレスへ「健康保険の記号・番号」「氏名」を記載のうえお問い合わせください。



kenpo@logisteed.com

春のウォーキングラリー 歩いて当てよう! 運試しウォーキング 当選者発表!

沢山の方にご参加をいただきありがとうございました。厳正な抽選の結果、ポイント当選者は下記の皆さんに決定いたしました。ご当選おめでとうございます。

		当選番号	ニックネーム(チーム名)	獲得ポイント
1週目	1等	11238	ジャイアントコーン(チームわたらい)	500
	2等	7922	当選者なし	
	3等	718	げんぎち(IMP.♡PINKY.)	100
2週目	1等	14919	当選者なし	
	2等	8301	当選者なし	
	3等	453	nagy(川コス 関係会社)	100
3週目	1等	10251	当選者なし	
	2等	4670	当選者なし	
	3等	10	上田(★はなだ2★)	100
4週目	1等	10635	当選者なし	
	2等	3506	当選者なし	
	3等	877	ケン(ネモヒラ)	100
最終	1等	268125	当選者なし	
	2等	30673	当選者なし	
	3等	9940	森(【誰でも参加OK】チーム栄町)	500
	4等	532	はま ※チーム参加なし	300
	5等	42	ゆみこ(🐶チームゆづち)	100
			ルカリオ(誰でも参加可)	
			森(誰でもマイペース 抽選当たれ〜3″)	
			MAKO(まこまこ)	
			なべ(マジンガーZ)	
			さくらい(メンバー問わず 参加OK)	
			アカンのですか? ※チーム参加なし	
			鳥八(ちーむ東日本)	
			四釜(ロジスティード陸上部)	
			岡澤 ※チーム参加なし	
			らむちゃん(★はなだ2★)	
			こばか(ユウイチスナオシ(ポルタレン))	

もう、予約した？ 家族健診・ 人間ドック



詳細はホームページで♪



予約締切は9月30日!



セルフケア

近年、オーラルケアへの関心が高まっています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ!

歯ブラシだけでは歯垢は落ちない

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)は、歯ブラシによるブラッシングだけでは6割ほどしか落とせないとされており、完全に除去することは困難です。歯と歯の間や歯並びが悪いところなどの歯垢が残りやすい場所は、デンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃補助用具を併用することが効果的です。

●デンタルフロス

糸を使って歯と歯の間の歯垢を取り除く。歯と歯の間の隙間が狭い人におすすめ。



●歯間ブラシ

歯と歯の隙間に入れて使うブラシ。歯周病で歯肉が下がっている人にも効果的。



●タフトブラシ

毛束が1つの尖ったブラシ。奥歯や歯並びの悪い隙間をピンポイントで磨くことができる。



セルフケアの方法は人によって違う

一人ひとりの歯やお口の状態は異なるので、セルフケアの方法もそれぞれ異なります。ぜひ一度、歯科医院で自分に適したお口のケアについて教えてもらいましょう。普段の歯みがきで、みがき残しやすい場所や補助用具の選び方・使い方など、自分に合った助言が受けられます。歯科医院は歯が痛くなってから治療しに行くところと考えている人が多いですが、歯みがき指導や栄養カウンセリング、治療後のメンテナンスなどの予防歯科も受けられます。

口をゆすぐ回数は少なめに

歯みがき粉に含まれているフッ素には、酸で溶けたエナメル質表面の修復、歯質の強化、抗菌作用などのむし歯予防作用があります。そのため、歯の表面からフッ素がすべて洗い流されないように、歯みがき後のうがいは少量の水で1〜2回にすると、予防効果が高まります。

インフルエンザ 予防接種費用補助 のご案内



対象者 被保険者・被扶養者
※接種日に当健保に加入していること

補助額 1人あたり2,000円まで
※2,000円に満たない場合は実費分を支給
※2回接種した場合も補助額の上限は2,000円

対象期間 2026年10月1日(木)～
2027年2月28日(日)
に受けた予防接種

詳細は当健保ホームページをご確認ください。▶▶



ご利用方法

1 予防接種を受けて領収書を受領

領収書に必要項目が揃っているか、よくご確認ください

※会社で集団接種した時は個人での申請は不要です

2 Pep Upにログイン



3 「各種申請」メニューから 領収書原本のカラー画像を 添付して申請

不備がないか、よくご確認ください



Pep Upから
申請ください!

領収書に記載が必要な項目 (記載もれがある場合は受付できません。)

- 1 接種者氏名
- 2 接種年月日(受診日)
- 3 接種費用(単価・複数人が受けた場合はそれぞれの単価)
- 4 「インフルエンザ予防接種代」の但し書き
※明細書に記載されている場合は2枚とも添付ください
※フルミスト可
- 5 医療機関名称
- 6 領収印(赤印)

申請期限

2027年3月31日(水)



ご注意
ください

- 期限内に「承認済」になるよう、お早めにご申請ください。システムの都合上、いかなる理由があっても期限後の申請は出来ません。
- ご家族分をまとめた申請は受理できません。お1人ずつご申請ください。
- 補助金は申請から1〜3か月後の給与に含める形でお支払いいたします。
- 海外で接種した場合も補助の対象です。領収書が外国語表記の場合は日本語の翻訳文を添付ください。
- 市区町村の補助を受けた場合も、自己負担分があれば市区町村の助成額を除いた実費分を補助します。

</



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



Q 苦手な同僚と上手に
やっていくには

33歳の女性会社員です。同僚の女性は元々言葉に棘があるタイプだったのですが、前に一度口論になってから、強い苦手意識を持つようになりました。それからというもの、彼女の言動のきつさに過敏になってしまいました。例えば仕事の進め方でアドバイスを受ける際に「効率が悪いね」などと前置きされると、嫌がらせて言っているのではと勘繰ってしまいます。私以外の同僚には比較的やわらかい対応をしているように見え、態度に差をつけられているように思えてなりません。考えすぎかもしれないですが、彼女に「嫌味を言われた」「バカにされた」と気になってしまうと頭から離れなくなります。悪い方向に考えないためにはどうしたらよいでしょうか。



A 人との関わりには
割り切りも必要です

あなたとその女性は相性が悪いのでしようね。だから、他の人にはやわらかい対応をして、あなたには嫌がらせのような態度を取っているのだと思います。以前に口論になったのも、そうしたことが影響したのではないのでしょうか。

このような状況では、その人との関係の持ち方と、その人の言動が気になっているときの対応の仕方、二つの視点から考えてみてください。まず、その人との関係の持ち方ですが、相性が悪いのであれば、できるだけ薄い関係のままでいるようにします。

もちろん職場ですから、仕事上の対応はしなくてはなりません。しかし、それはあくまでも仕事上の関わりと割り切って、必要なことを事務的に聞いたり確認したりするだけにしておくようにします。それで仕事が進めばそれでよいでしょう。仕事が進まなければ上司や同僚に相談しながら淡々と仕事をこなしていくようにします。

考えすぎていることに
気がついていますか

そうは言っても、同じ職場で一緒に仕事をしていると何らかの接点が出てきます。そのために、相手の言動が気に



ぐるぐる
考えてた
解決する
方向に
進めてない
かも...

なってしまうことが出てくるでしょう。そうしたときには、自分の考えを振り返って、そのようにぐるぐる考えることで問題が解決する方向に進んでいるかどうかを自己チェックしてください。これが第一のポイントです。

もし同じことをぐるぐる考えて先に進めていないようであれば、その考えを止めるようにします。そのためには、好きなことをして体を動かすことや、没頭できる好きなことをするのが役に立ちます。こころを許せる人に愚痴を言うのもよいでしょう。その上で仕事は仕事として割り切って、時間が許すときに親しい人と会話を楽しんだり、運動や趣味を楽しんだりして上手に気分転換をしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。



間違いだらけの医療費節約

受診のしかたで 医療費は減らせる!



こんな病院へのかかり方は、
お金がかかる

こんな薬のもらい方は、
お金がかかる

●時間外・休日・深夜は割増料金

緊急性がないのに、「平日に行く時間がないから」「夜間の方が空いているから」などといった理由で時間外受診していませんか？ また、「子どもの医療費は無料だから」と、安易に救急外来等を利用していませんか？ 6歳未満の子どもは大人よりも高額な割増料金がプラスされ、実際にかかった医療費の7〜8割はわたしたちの保険料から支払われています。

●紹介状がないと特別料金

紹介状なしで大病院を受診すると初診で7,000円（歯科で5,000円）以上の特別料金がかかります。

●はしご受診は医療費がかさむ

初診料、検査料、薬代などが病院ごとにかかるだけではなく、検査のやり直しや薬の重複など身体的なリスクも大きくなります。

適正受診は日本の医療を守る!?

大病院の外来に軽症の患者が集まったり、急を要しない軽症で救急外来を受診する人が増えると、本当に緊急度の高い患者の受け入れが難しくなります。また、現場が疲弊したりして医療の質や安全性が低下する恐れもあります。

わたしたちにできることは?

●かかりつけ医をもつ

身近な診療所やクリニックで、気軽に相談できるかかりつけ医を決めましょう。必要に応じて専門医や大病院も紹介してもらえます。

※地域医師会のホームページ、厚生労働省「医療情報ネット(ナビ)」で検索できます。

●夜間や休日の相談先を調べておく

夜間や休日に受診するかどうかわからなかったら、まずは電話相談やホームページなどを利用してみましょう。

【大人】#7119 【子ども】#8000

こども 緊急 <https://kodomo-qq.jp>
の救急 ※公益社団法人 日本小児科学会

それでもジェネリックは
不安という人は

●お試し調剤を試みる

短期間だけジェネリックを処方してもらい、体調や副作用等を確認できます。万が一、薬が合わない場合は元に戻すこともできます。

●オーソライズドジェネリック(AG)を希望する

先発医薬品メーカーから権利の許諾を受けて、先発品と同じ原薬、添加物、製造法等で製造されるジェネリックです。

●先発医薬品は薬代に特別料金
もともと先発医薬品はジェネリック医薬品より高価ですが、2024年10月からジェネリックのある先発医薬品を希望すると、差額を自己負担するしくみが導入されています。2026年6月からはその割合が1/4から1/2に引き上げられ、先発医薬品にかかる費用はさらに上がる見込みです。



いざという
ときのために
確認して
おこう!

れんこんと豚肉の ガリバタ炒め



1人分 ●カロリー: 275kcal
●塩分: 1.8g

ヘルシーな豚ヒレ肉に
ガーリックバターのコクをプラス！
食欲をそそる秋のご馳走レシピです

材料(2人分)

豚ヒレ肉 200g
酒 小さじ2
片栗粉 小さじ2
れんこん 150g
しめじ 1/2袋(50g)
まいたけ 1/2袋(50g)
にんにく(チューブでも可) 1かけ
A パター 15g
しょうゆ 大さじ1
塩、こしょう 各少々
サラダ油 小さじ1
小ねぎ 適宜

作り方

- れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。しめじとまいたけは石づきを取ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
- 豚ヒレ肉は繊維を断つようにそぎ切りにし、酒をもみ込んで、片栗粉をまぶす **Point1**。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2の豚ヒレ肉を入れて焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す **Point2**。
- フライパンに、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたられんこんを加えて、やや火を強めて3〜4分焼き色がつくまで炒める。しめじとまいたけを加えてさらに2分ほど炒める。
- 3の豚ヒレ肉を戻し入れ、全体的に火が通るように炒めたらAを加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り付けてお好みで刻んだ小ねぎを散らす。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府 靖子

●撮影●
今別府 紘行

◆ココが“推し”◆

秋の味覚をたっぷり使った、バター醤油が香ばしいスタミナ料理です。柔らかい食感の豚ヒレ肉は高たんぱく質・低脂質。疲労回復効果が期待できるビタミンB1や貧血予防に役立つ鉄分も豊富に含まれています。

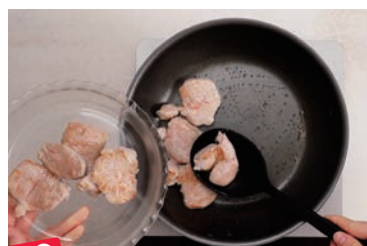
* * *



材料



Point1 豚ヒレ肉は繊維を断つように切ると焼き縮みが抑えられ、歯切れもよくなります。さらに片栗粉をまぶすことで表面がコーティングされ、しっとり柔らかく仕上がります。



Point2 一度取り出すことで火の通しすぎによるパサつきを防ぎます。

作り置きもOK!

- 冷蔵保存で2〜3日
 - 冷凍保存で2〜3週間
- 豚ヒレ肉は2を終えた段階で冷凍も可能です。その場合は冷蔵庫で解凍し、3から調理してください。

詳しい作り方は
こちら！



時代を巡る
ときめき
レトロ旅

山形 銀山温泉

大正レトロが息づく温泉街

尾花沢市
山形県

古くから鉱山で働く人々の疲れをいやす湯治場として愛されていた銀山温泉。ガス灯と洋風の木造建築の宿が立ち並ぶ大正ロマンあふれる温泉街は、古き良き時代の流れを感じさせてくれます。

レトロ旅MAP

所要時間
約1時間半
(見学時間等を含む)

JR奥羽本線大石田駅からバスで約40分。「銀山温泉」バス停から白金橋までは徒歩5分



和楽足湯

大正レトロな街並みを楽しみながらのんびりと休み。熱めのお湯が疲れをいやします。

酒茶房クリエ

木のぬくもりあふれるレトロな空間で自家製ココアでほっこり体を温めて。



白金橋

温泉街の入り口にある橋からガス灯と木造旅館をながめながら出発！

伊豆の華

築140年の古民家を改築したそば屋の店内で尾花沢産のそば粉を使ったそばなどが楽しめます。

伊豆こけし工房

有名ドラマ「おしん」に登場した銀山こけしが作られた工房。

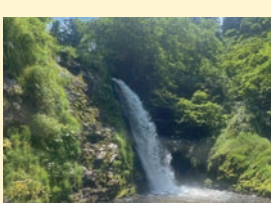
能登屋旅館

国の登録有形文化財に指定された趣のある旅館は、まさに映画の中に入り込んだよう。



白銀の滝

温泉街から徒歩5分。22mの高さからダイナミックに流れ落ちる滝でリフレッシュ！
※冬季は雪のため閉鎖されます。



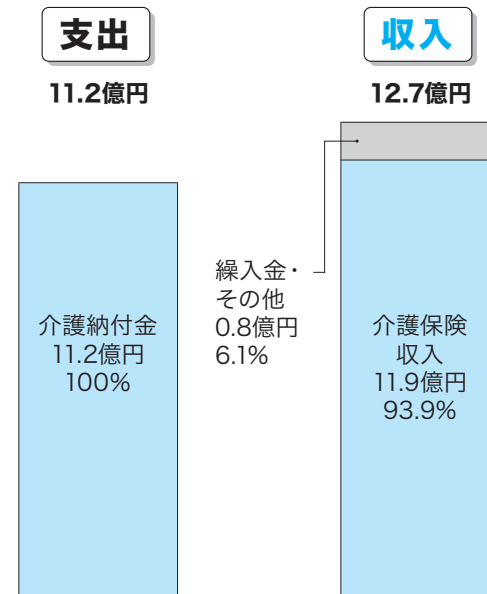
冬の銀山温泉

雪が降り積もる中、ガス灯に照らされた温泉街は幻想的。ロマンチックな気分が味わえます。



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行い、国へ納付しています。高齢化の進展により、介護納付金はさらに増加していくと見込まれています。



公 告

■組合会選定・互選議員就退任の件

区 分	就 任		退 任	
選定議員	笹本 誠道	令和8年4月1日	加納 圭	令和8年3月31日
選定議員	佐藤 一晃	令和8年4月1日	松浦 雅貴	令和8年3月31日
互選議員	石津 裕斗	令和8年4月20日	清水 陽介	令和8年4月19日

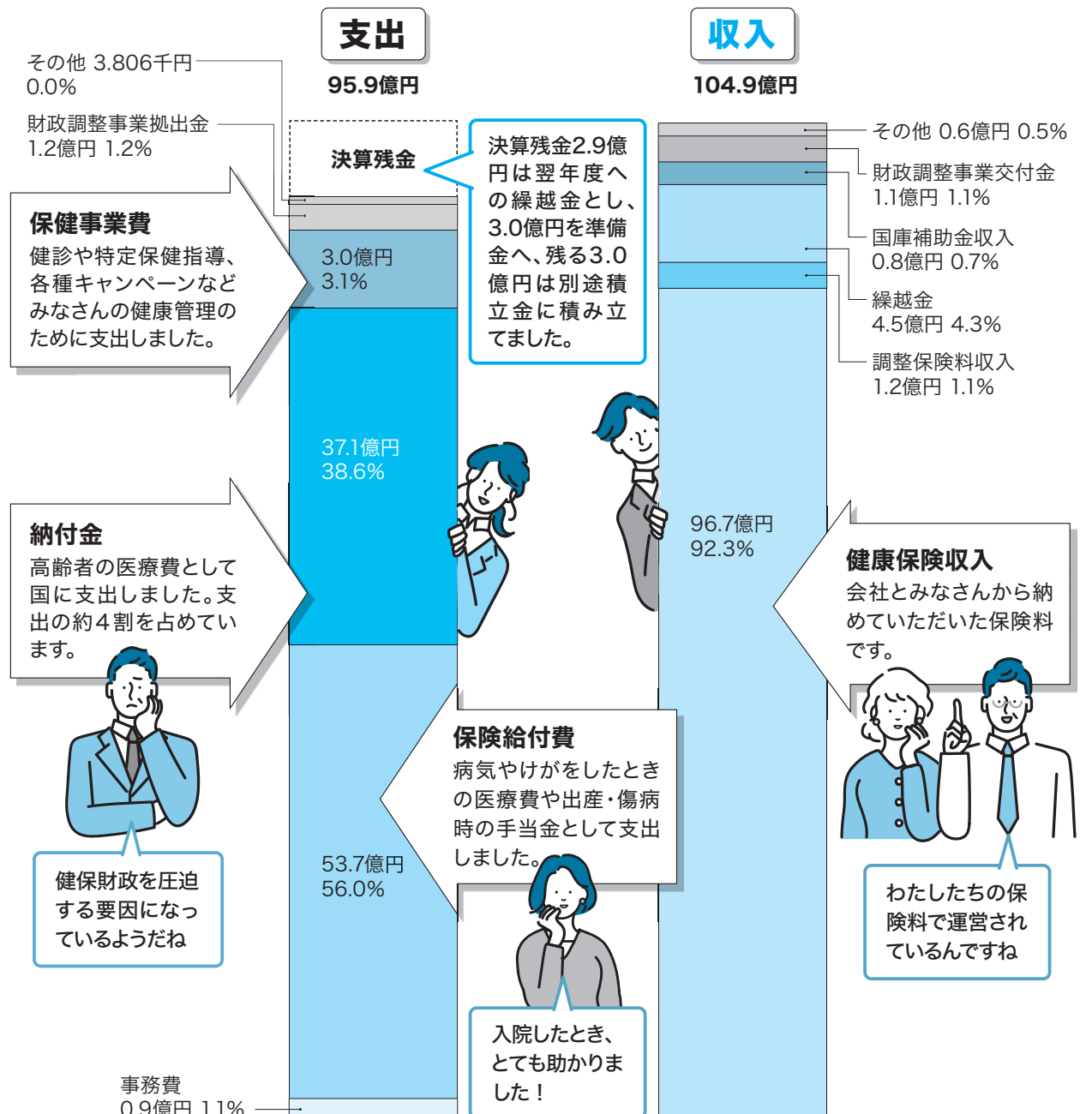
任期：就任の日より令和9年（2027年）4月18日まで

■組合会役員就退任の件

区 分	役 職	就 任		役 職	退 任	
選定議員	常務理事	佐藤 一晃	令和8年4月1日	常務理事	松浦 雅貴	令和8年3月31日

任期：就任の日より令和9年（2027年）4月18日まで

一般勘定



支出を被保険者1人当たりで見るとー 昨年度と比べ、保険事業費が増加しています。

