

241

2026年9月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(島根県松江市・松江水燈路)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和7年度 決算のお知らせ

保険料収入の上昇により黒字 引き続き、効果的な保健事業の充実・向上に取り組んでまいります

大阪府建築健康保険組合の令和7年度決算が、
去る7月9日の組合会において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7年度の
決算は、収入72億7,080
万円に対し、支出62億7,3
02万3千円、収支差引で9
億9,777万7千円の黒字
決算となりました。

当健保組合の令和7年度の
決算状況は、支出面において、
医療費は引き続き高止まりの
状況にあり、高齢者等拠出金
は保険料収入の約31%にあた
る高い水準の状況でありまし
たが、収入面で、標準報酬月
額、賞与額共に引き続き堅調
に推移し、保険料収入は当初
予算を上回り、収支の改善に
好影響を与える結果となりま
した。経常収支差引額は8億
2,679万8千円となり、昨
年度を上回る黒字額となり
ました。

今後は、高齢化が進むなか
高齢者等拠出金は更に増大
し、組合の財政は厳しい状態

が続くと予想されますが、健
康保険組合の役割を果たすべ
く、基本的業務をはじめ、疾
病予防や健康づくり等の保健
事業を充実させることにより
保険者機能を強化し、これま
での取り組みを継続・発展さ
せ、健全な健康保険組合運営
に努めてまいりたいと考えて
おります。

皆さまにおかれましては、
健康診断等の保健事業を積
極的にご活用いただき、引き
続き健康保持・増進に取り組
んでいただくと共に、マイナ保
険証の利用・ジェネリック医薬
品の活用等、医療費適正化に
ご協力いただきますようお願い
いたします。



令和7年度 事業所・被保険者等の状況(年度末)

種 別	令和7年度	令和6年度	増 減
事業所数(社)	236	239	▲3
被保険者数(人)	10,436	10,347	89
平均標準報酬月額(円)	446,251	432,573	13,678
介護保険第2号被保険者数(人)	7,509	7,644	▲135

年度別 被保険者1人当たりの保険給付費と支援金・納付金等拠出金の推移

年度	①保険給付費(円)	②納付金(円)	保険料に対する割合①+②(%)
04	313,648	216,001	87.61
05	324,635	233,217	91.66
06	333,742	215,642	87.12
07	338,655	204,618	82.70

令和7年度 収入支出決算の概要

◆健康保険分 (千円)

収入	保 険 料	6,897,687
	国 庫 負 担 金	2,020
	調 整 保 険 料	92,918
	国 庫 補 助 金	22,755
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	182,567
	保 健 事 業 収 入 ・ 雑 収 入 等	72,853
	合 計 ①	7,270,800
	経 常 収 入 合 計 ③	6,967,949

支出	事 務 費	100,566
	保 険 給 付 費	3,552,830
	納 付 金	2,146,642
	前期高齢者納付金	605,905
	後期高齢者支援金	1,540,737
	その他 (退職者給付等)	0
	保 健 事 業 費	318,132
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	92,680
	営 繕 費	39,192
	連 合 会 費 ・ 雑 支 出 等	22,981
	合 計 ②	6,273,023
	経 常 支 出 合 計 ④	6,141,151

決 算 残 金 ①-②	997,777 千円
経常収支差引額 ③-④	826,798 千円

※経常収入支出差引額とは、臨時的な収入「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」等と、臨時的な支出「財政調整事業拠出金」「営繕費」等を控除したものです。

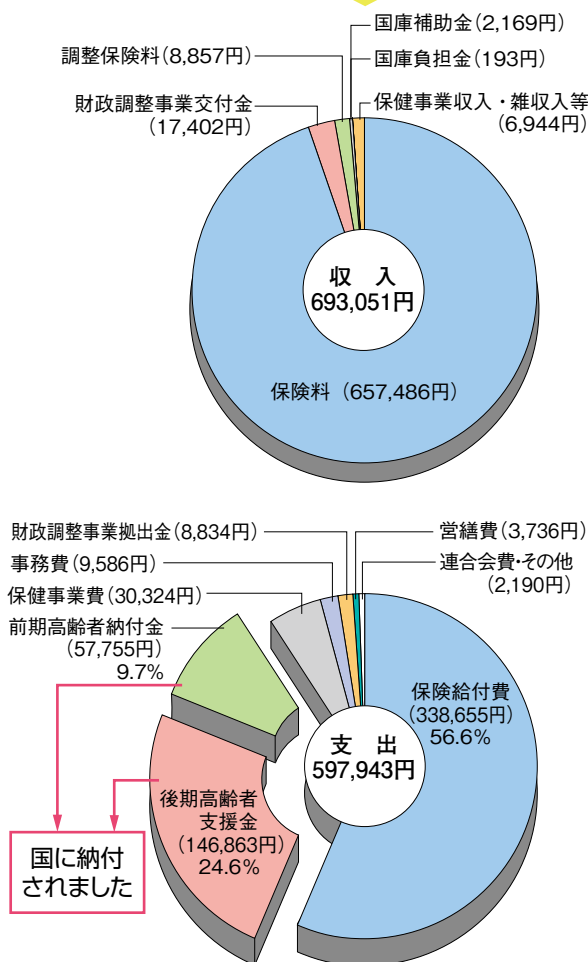
◆介護保険分 (千円)

収入	保 険 料	771,582
	雑 収 入	290
	合 計 ①	771,872

支出	介 護 納 付 金	672,925
	還 付 金	0
	積 立 金	67,133
	合 計 ②	740,058

決 算 残 金 ①-②	31,814 千円
-------------	-----------

被保険者 (年間平均10,491人)
1人当たりでみると



組合状況 (令和8年3月末現在)

- ◎被保険者数 10,436人
(男性 7,667人、女性 2,769人)
- ◎平均標準報酬月額 446,251円
(男性 488,444円、女性 325,604円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 16,688,071千円
- ◎平均年齢 46.03歳
(男性 47.54歳、女性 41.80歳)
- ◎被扶養者数 7,078人
- ◎前期高齢者加入率 8.32%
- ◎健康保険料率 1,000分の98
(事業主 1,000分の50、被保険者 1,000分の48)
- ◎介護保険の対象となる被保険者数 7,509人
- ◎介護保険料率 1,000分の17.6
(事業主 1,000分の8.8、被保険者 1,000分の8.8)

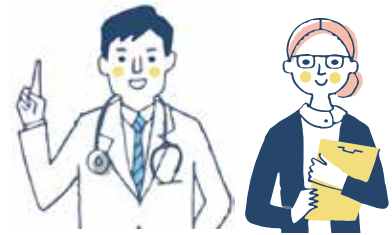
医療費が 高額になったとき

\\ 知って納得!!
・健康保険・

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し 3つのポイント

1

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられます

2

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

3

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」が
新設されます

1

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

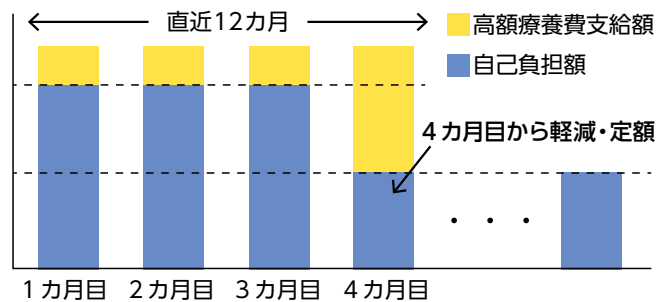
高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口での提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、

通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

表●高額療養費の多数回該当の仕組み



2

令和8年8月より高額療養費制度の見直しが実施

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、令和8年8月から制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられます。例えば、標準報酬月額28～50万円の方の場合は、変更前から5,700円、限度額が引き上げられます。なお、多数回該当は据え置きとなり今回の変更はありません。

また、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担

額の合計に上限を設ける年間上限額が導入されます。がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている方の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。

令和9年8月からは所得区分の細分化が実施される予定です。



表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費-901,000円) ×1%	140,100円	168万円
標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費-597,000円) ×1%	93,000円	111万円
標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費-286,000円) ×1%	44,400円	53万円
標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※70歳以上75歳未満の自己負担額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月（1日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた限度額を超えたときに高額療養



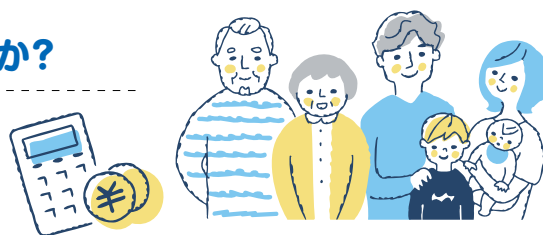
費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。



監修／医師・医学博士 **山本健人** たけひと

京都大学医学部附属病院消化管外科特定助教。2010年京都大学医学部卒業。外科専門医、消化器病専門医、消化器外科専門医、内視鏡外科技術認定医、ロボット支援手術認定プロクター（大腸）、感染症専門医、がん治療認定医。医者と患者の垣根をなくしたいという観点から「外科医けいゆう」のペンネームで医療情報サイト「外科医の視点」を開設。著書は『すばらしい人体 あなたの体をめぐる知的冒険』（ダイヤモンド社）、『医者が教える正しい病院のかかり方』（幻冬舎）など多数。全国各地で一般向け講演も精力的に行っている。

もう惑わされない！

健康と医療の リテラシーを 高めよう

「がん」は本当に「標準治療」が
ベストなの？

「標準治療」という言葉を聞いたことはありませんか？
そもそも多くの病気で定められている概念ですが、
特に「がんの治療」に関して話題になることが多い
ようです。

命に関わることが多い病気だからこそ、標準治療を
正しく理解して悔いのない治療法を選択する目を
持つことが大切です。

標準治療は 「並レベルの治療」なの？

標準治療というのは、がん治療だけの特別な
概念ではありません。専門家によって、ほとん
どの病気に對して明確に定められている、

「現時点で統計的に立証された、最も高い効
果と安全性が期待できる治療」
のことをいいます。

ところが「標準」という言葉からか、「並レ
ベル」とか「上中下
の中くらい」「平均
的」な治療というイ
メージを持つ人もい
て、「並レベルの治
療で、本当に自分の
がんは治るのか？」
と不安になってしま
う人が実は少なくあ
りません。

標準治療って効果はあるの？



がん治療の情報は 世にあふれていて判断に迷う

もし今、あなたが医師からがんの宣告を受け
たとして、「標準治療の抗がん剤Aを使いまし
ょう」と言われたら、迷わずにその標準治療を受
けますか？ それともいったん保留にして、そ
の治療に関する情報を集めてから判断します
か？

インターネットやSNSを検索すると、がん
治療に関する情報は無限に出てきます。

「私はステージ3の〇〇がんだったが、最新
の××療法で完治した」といった「体験談」や
「100人のモニター全員のがんが消えた、最
新の免疫療法△△」といった「広告的な記事」
もあります。

さらに、がん専門クリニックのサイトでは、

後悔しない治療法を 選ぶことが大切

そのような医師と患者の擦れ違いが起こる一
番の理由は、「良い治療法」の考え方が医師と
患者で異なるからです。

医師は「より多くの患者に最大の効果をもた
らす治療を提供する」という使命感から、統計
的に最も効果が高いと証明されている「標準治
療」を選ぶようになります。

ところが患者は「統計的に証明されていると
いっても100%ではない。自分の体は唯一無
二なのだから、自分だけに完全にフィットする
治療をしてほしい」と望みます。自分だけとい
う「個別性」を求めたくなる気持ちはよく分か
りますし、医師もそれを理解して、どう応える
かを考えなくてはいいけないでしょう。

ただその「個別性」には「社会的なもの」と
「科学的なもの」があり、社会的個別性に比べて、
科学的個別性への対応は発展途上であることも
理解すべきです。

「社会的個別性」というのは「同じがんの患
者でも、社会的背景はそれぞれ違う」というこ

その医師が得意とするさまざまな治療法が紹
介されています。

そのような記事を読むと「もしかしたらこの
療法（薬）の方が、自分に合っているのでは？」
と考えたり、「標準治療よりも高いお金を払っ
て自由診療の□□療法を受ける方が、効果が高
いはずだ」と考える人が一定数います。

そのような人に医師が「標準治療のメリット」
を説明しても、なかなか受け入れられないこと
もあります。

標準治療とは…？

II 勝率の高い治療法

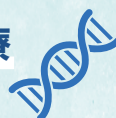
がん治療には、手術、薬物療法、放射線治療があり、医師は、それぞれの病気にある治療のガイドラインを参考に治療法を選びます。このガイドラインに記載された治療法が「標準治療」。また、最近ではさまざまな「免疫療法」が注目されていますが、これらには標準治療であるものとそうでないものがあるので注意が必要です。

とです。家族構成や仕事内容などによって通院できる頻度や副作用が出たときの対応、家族の協力体制など、その人独自の背景を考慮した治療法を考える必要があります。最近では「がん相談センター」のような包括的に対応できる医療機関も増え、この領域はかなりのスピードで進歩しています。

一方「科学的個性」というのは「同じがんの患者に同じ標準治療を行っても効果はさまざま」ということです。ある標準治療の抗がん剤Aが効きそうだと判断されても、残念ながら実際には効かない人もいて、それを高い確率で予測するのは難しいのが現状です。

ただ、最近では患者の「遺伝子の状態」に応じて効果的な治療法が異なることが分かり、個別に最適な治療を提供するシステムが確立されつつあります。このような治療法を「個別化医療」といいます。がん治療では科学的個性の精度を高めることを重点的に研究されていて、期待されています。

個別化医療 とは…？



患者の遺伝子、体質、病気の性質などに合わせて、個別に最適な治療法を選ぶ医療のことです。特にがん治療の領域で進んでいます。遺伝子を調べることでその人に合った治療法を提供でき、より副作用を抑えたり、効果の低い治療や過剰治療を避けられる可能性があります。

医師はもちろん「がんに勝つ一番確率の高い方法」を選びたい。それが「標準治療」です。大規模な臨床試験の結果、治療の安全性と効果が確認されているからです。

体験談や、専門家の見解はあくまでも個人の意見ですし、「100人のモニター全員に効果があつた」という治療法も、標準治療とは比較にならないほど根拠が乏しいもの。しかも標準治療以外の「自由診療」は、保険適用外なので費用が高くなります。

とはいえ、どの治療法を選ぶかは個人の自由です。もし選んだ治療が望まない結果になつたとしても「選んだ時点では一番勝率の高い治療法を選んだのだ」と納得できる治療法を選択することが大切です。



防災の日に見直そう！ 家族みんなの備え



こんにちは。保健師の永穂です。

9月1日は「防災の日」です。近年は台風や大雨、地震などの自然災害が各地で発生しており、「もしもの時」に備えることの大切さを感じる機会が増えています。防災というと難しく感じるかもしれませんが、できることから少しずつ準備を始めることが、家族の安心につながります。

備えておきたいものは、水や食料だけではなく、普段飲んでいる薬やお薬手帳、体温計、マスク、絆創膏なども忘れずに準備しておきましょう。停電に備えて、懐中電灯やモバイルバッテリーを用意しておく安心です。

また、備えは家族一人ひとりに合わせることも大切です。乳幼児にはミルクやおむつ、学齢期のお子さんにはお気に入りの本やおもちゃなど、気持ちが落ち着く物があると安心です。高齢の方には常備薬や介護用品など、普段の生活に必要な物を確認しておきましょう。

障害のある方は、一人ひとり必要な備えが異なります。普段使い慣れた物や補助具、必要な医療用品などをまとめておくほか、ご自身が落ち着いて過ごせるような工夫や、避難時に必要な支援について家族や周囲の方と確認しておくことも大切です。

一度に完璧を目指す必要はありません。この機会に、ご家庭で必要なものを少しずつ見直し、家族で話し合う時間をつくってみませんか。毎日の小さな心がけが、いざという時の安心につながります。一人ひとり必要なものは異なりますので、ご家族の年齢や健康状態に合わせて確認しておきましょう。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

野菜たっぷり! 満足ヤムヌア風

Side

はちみつレモンゼリー

Main

野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風

■塩（食塩相当量）1.3g ■糖（糖質）11.9g
■脂（脂質）11.2g ■エネルギー 219kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間10分

- セロリは斜め薄切り、きゅうりは縦半分切って斜め薄切り、たまねぎは薄切り、トマトは一口大に切る。
- 豚肉は脂身を取り除き、熱湯で30秒ゆでて火を止め、2分ほどそのままにした後、ざるに上げて冷ます。
- ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③に①と②を加えて全体をあえ、器に盛る。



作り方

① 調理時間10分（冷やし固める時間は除く）

- 粉ゼラチンを水30mL（分量外）に振り入れてふやかす。
- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。はちみつ、①を加えて混ぜ、レモン果汁を加える。
- 粗熱が取れたら、器に流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- 仕上げにペパーミントを飾る。

塩・糖・脂 downのポイント

脂身を除いてゆでた豚ロース肉と糖質の少ない香味野菜を調味料であえて仕上げる、食べ応えのあるタイ風サラダです。味付けには、食塩量の多いナンプラーは使わず、レモン果汁、にんにくの風味を利かせることで、減塩でも本格的なエスニックの味わいを再現しました。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉 …… 150g
- セロリ（茎）…………… 1/2本
- きゅうり ……………… 1本
- たまねぎ ……………… 1/4個
- トマト ……………… 1個
- A 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- レモン果汁…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 小さじ1
- にんにく（すりおろし）…… 1/2片分

健康食材

豚ロース肉

豚肉には、筋肉や皮膚などをつくるもとになるたんぱく質のほか、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB群が多く含まれています。中でも特に「ビタミンB₁」が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復にも効果が期待できます。また「ビタミンB₁」は、たまねぎやにんにくなどに含まれる成分「アリシン」と一緒に取ると、吸収率がアップします。



Side

はちみつレモンゼリー

■塩（食塩相当量）0.0g ■糖（糖質）17.1g
■脂（脂質）0.0g ■エネルギー 75kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂 downのポイント

お菓子の中でもゼリーは、エネルギーや食塩量、脂質量が控えめで、小腹がすいたときなどにも罪悪感を持たずに食べられるヘルシーメニュー。砂糖は使わず、はちみつの自然な甘みを生かして糖質量をdown。レモンの風味が加わることで、甘さを抑えてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

- はちみつ…………… 大さじ4
- レモン果汁…………… 小さじ2
- 水…………… 300mL
- 粉ゼラチン…………… 5g
- ペパーミント…………… 適宜

健康食材

はちみつ

はちみつは、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが豊富。はちみつに含まれる「ポリフェノール」には、体内の活性酸素を減らす働きがあり、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、はちみつには天然の抗菌成分が含まれていることから、口腔や喉のケアにも役立つとされています。



ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトレーナー
代表取締役 鵜飼 柔美

お悩み



責任の大きいプロジェクトを任せられ、休んでもなかなか疲労感が抜けない状態です。

3カ月前に大きなプロジェクトのリーダーを任せられました。ある程度の大変さは予測していたのですが、業者間の関係調整が大変で思うように進まず、難航しています。最近では、自分のリーダーとしての資質に問題があるのでは…と思うようになってきました。上司はそんな私を気遣ってくれて「パフォーマンスを上げるためにも休日はしっかり休養するように」と言ってくれるのですが、最近では休んでも疲労感が抜けません…。

アドバイス

無意識に緊張状態が続いている 心と体を解放してあげましょう

責任の大きい仕事が続き、思うように進まない状況では、知らず知らずのうちに自分を責める気持ちが強くなりがちです。すると心も体も緊張状態が続き、休日に休んでいるつもりでも、十分に回復できなくなってしまうます。

大切なのは「もっと頑張ること」ではなく、まず自分の状態に気づき、心と体を緩めてあげること。そこで有効なのが、自分に優しさを向けるセルフケア「セルフコンパッション」です。

自分を追い込むのではなく、いたわることで回復力を高め、結果として仕事のパフォーマンスにもつながっていきます。



セルフケアのポイント

自分を いたわることが 回復力を高める 第一歩

セルフコンパッションは、ストレスフルな状態のときに自分を責めるのではなく、親しい友人を優しくいたわるように自分を思いやる、セルフケアの方法です。実行しやすい次の3つのポイントを意識して、心身の回復力を高める休み方を実践しましょう。

「あるがままの自分」を そのまま受け入れる

大きなプロジェクトのリーダーとなると緊張し、疲れが出るのは自然なこと。それをそのままに「ああ、緊張しているなあ」「疲れているなあ」と受け入れます。無理にポジティブに考えたり自分を責めたりせず「ありのまま」に。

大切な誰かに対するように 自分にも優しく

自分が大切に思う人には優しくなれますよね。「慣れないことをやっているのに頑張ってるね」「うまくいかないときもあるよ」と、今の自分を認めてあげましょう。胸の前で手を交差させ、片方ずつトントンと肩を優しくたたく「バタフライハグ」も有効ですよ。

マインド フルネス

自分への 優しさ

共通の 人間性

悩んでいるのは 自分だけじゃないと思う

自分一人がつらいと感じてしまうと、孤立感から不安な気持ちがどんどん膨れ上がっていきます。例えば「関係業者の方も悩んでいるかも」「前の担当者も大変だっただろう」と考えると、孤立感が和らぎ気持ちが楽になりますよ。



インフルエンザ予防接種 費用補助金請求実施要項



1. 対象者 当組合の被保険者・被扶養者

2. 実施期間 令和8年10月1日～令和9年1月31日

※流行期に備え、なるべく早期に接種してください。

3. 補助額 1人につき、上限2,000円

添付書類を
ご確認ください

※令和6年度接種分までは、1人につき上限1,500円です。

※接種費用から本人負担分【1,500円】を差引いた金額を補助対象額として算定します。

4. 補助回数 1人につき、年度間に1回

ご協力ください

5. 請求方法 必要書類①～③を添付して事業所一括で提出してください
(支店・出張所別可、任意継続は個人)

①インフルエンザ予防接種費用補助金請求書(複数名の場合は続紙をご利用ください)

②領収書の写し(医療機関により接種者の氏名、接種日等が記載されたもの)

③お持ちの方は明細書、接種証明書等の写し

※②③いずれかに「インフルエンザ予防接種代」と明記されていること。

※12歳以下のお子様等が2回セットで接種された場合は、合算の接種料金で補助額を決定します。

全ての領収書の写しの添付が必要。1回分のみの提出であれば、1回分の領収書で算定します。

6. 請求期間 令和8年10月1日～令和9年2月26日

【請求期限は接種日より2年以内(組合必着)です】

7. 補助対象

- ・季節性、新型を問わず年度間に1人1回
- ・接種料金(窓口での支払額)が1,500円を超えられている方

※接種料金のうち本人負担分として1,500円を差引いた額を補助対象金額とし、2,000円を限度に補助します。

① 接種料金(窓口での支払額)が3,500円以上の場合

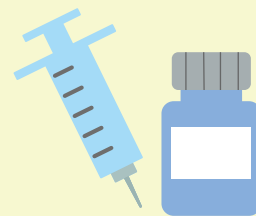
・組合補助額…2,000円

② 接種料金(窓口での支払額)が1,501円～3,499円の場合

・組合補助額…1,500円(本人負担額)を差引いた額(1円～1,999円)

③ 接種料金(窓口での支払額)が1,500円以下の場合

・組合補助額…なし



当組合では「肺炎球菌感染症予防接種」と「带状疱疹予防接種」の費用補助も行っております。
ぜひご利用ください。

ご不明な点がございましたら当組合事業部までお問い合わせください。また、請求書等はホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。(ひらがな「けんちくけんぽ」で検索できます。)

電話 06-6942-3622 FAX 06-6941-1815
ホームページアドレス <https://www.kenchiku-kenpo.or.jp>

家族みんなで過ごす
ポジティブな毎日。

Special
Interview

笑顔で

今日も

【俳優】
田畑智子さん

衣装：Y's

たばた ともこ／1980年、京都生まれ。12歳の時に映画「お引越し」のオーディションで主演に抜てき、2000年NHK連続ドラマ小説「私の青空」ではヒロインを務める。大河ドラマ「新選組!」「しあわせは食べて寝て待て」、映画「血と骨」「隠し剣 鬼の爪」などに出演。2026年7月には舞台「成瀬は天下を取りに行く」に出演。確かな演技力で多彩な役柄を演じ続けている。

よく食べ
よく眠り
よく笑う☆

結婚して子供が生まれてから、健康的な生活に変化したと感じています。食への向き合い方も変わりました。1人暮らしの頃は簡単に済ませてしまいうこともありましたが、今は子供たちと一緒に、1日3食をバランスよく食べることを大切にしています。最近、夫が漢方アドバイザーの資格を取得したのを見て、私自身も食に関する資格や知識を身に付けたいと思うようになりました。実家が料理屋なので、両親もきつと喜んでくれるのではないかなど。

日中に子供たちと思い切り遊ぶためには、睡眠が欠かせません。若い頃は睡眠を削って仕事も遊びも全力でしたが、40歳代になると寝ないと回復しないことを痛感します。寝不足だとイライラしたり、効率が落ちたり。寝る前は、楽しいことを思い浮かべるようにしています。寝かしつけも明るい絵本やお話で1日を締めくくるようにすると翌朝の目覚めがまったく違ふんです。子供を中心に1日の中で「寝る・食べる・遊ぶ」をどうフルに使い切るかを常に考えています。

家族と過ごす時間は本当に楽しくて、「みんなで夏に旅行に行こう」なんていう目標を立てながら、毎日を前向きな気持ちで過ごしています。譲り合うこと、話し合うことを大切にしているので、けんかすることは少なく、家の中はいつも平和そのものなんですよ。

ホームページアドレス

<https://www.kenchiku-kenpo.or.jp>

けんぽだより

No.241

2026年9月発行

発行所
大阪府建築健康保険組合

〒540-0019 大阪市中央区和泉町2-1-11 ☎06-6942-3621