

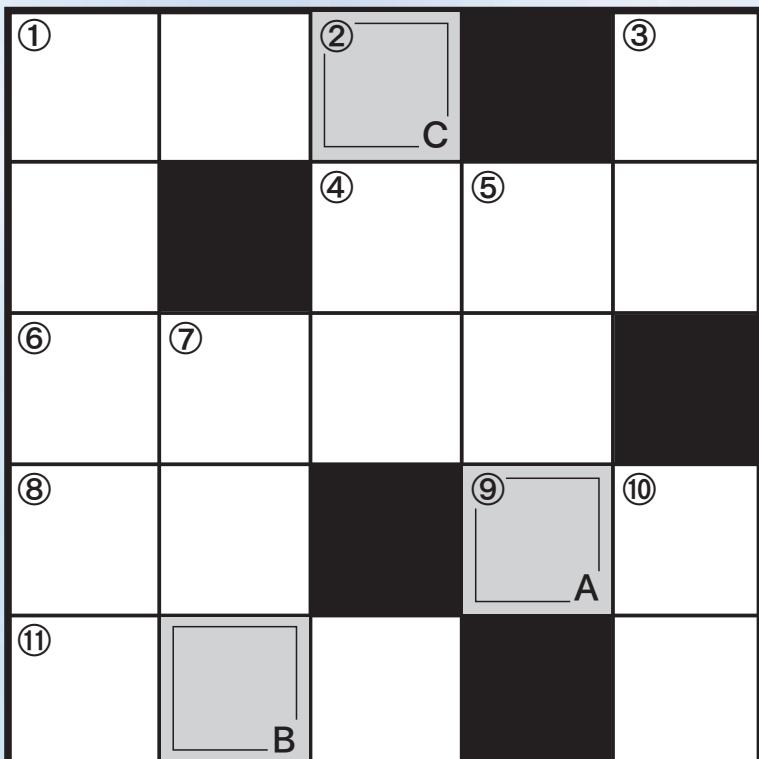
●必ずご家庭にお持ち帰りください●

# Look & Check

三菱健康保険組合

## クロスワードに挑戦！(答えは10ページ)

二重ワクの3文字をABC順に読んでできた言葉が答えです。



### タテのカギ

- ① 新潟県の瓢湖に、数千羽が飛来
- ② パズルは名詞。「バズる」は? \*
- ③ 両手で○○サイン、カニみたいネ
- ⑤ オカカといえば、この魚
- ⑦ 花梨と書く。ハチミツ漬や果実酒に
- ⑩ 夕焼けがキレイね、という方角

### ヨコのカギ

- ① 手のカサカサ予防に○○○クリーム
- ④ まわり道。○○○貿易
- ⑥ 一階の下にもお部屋が
- ⑧ 仲直りして「もどす」もの
- ⑨ 豆を金棒で打ち返すとは！
- ⑪ ゴンドラ行き交うベニスの水路

A	B	C
---	---	---

## Contents

新年のご挨拶…P2／『Look & Check』WEB化・健診受診のお知らせ…P3／医療費のお知らせ・特定健診結果WEB・歯科事業…P4～5／メンタルヘルス…P6／健康相談ほっとライン…P7／マイナ保険証のメリット・「子ども・子育て支援金制度」…P8／インフルエンザ予防接種補助金・公告ほか…P9／表紙のクロスワード正解…P10／男性の育児・育休…P11／1日1分筋トレ…P12

- 当健保組合のホームページで、  
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで  
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

2026 冬 NO.223

# 新年のご挨拶

三菱健康保険組合 理事長 佐合 茂



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さんにおかれましては、清々しい新年を迎えたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健康保険組合の財政においては、非常に厳しい状況が続いております。少子高齢化が進む我が国では、昨年2025年に団塊の世代がすべて75歳以上となりました。2040年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、健保組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後も増え続けることが見込まれています。

こうしたなか健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめました。国民の皆さんに向けて、“制度への理解”“自分の健康を自分で守る意識”“セルフメディケーションの心がけ”の「3つのお願い」を提示しています。一方、健保組合としては“健診を受診しやすいような働きかけ”“丁寧な保健指導”“健康づくりに役立つ情報発信”“職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み”の「4つの約束」を掲げています。当健保組合といたしましても、これらの提言に沿って事業を進めつつ、国に対しては現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に向けた働きかけをしてまいります。

昨年12月には、医療DX推進の一環として従来の健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ救急やスマホ搭載など便利で安心の医療が実現しつつありますので、ぜひともご活用をお願いいたします。

また本年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たななしきみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入員の皆さんにはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆さまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

---

常務理事 渡邊 真剛

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

厚生労働省によるとわが国の健康寿命は2022年時点で男性が72.57歳、女性は75.45歳となっており、世界でも最高水準を誇っていますが、この健康寿命の延伸は健保組合の大きな使命です。今後も疾病予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう皆さまの健康づくりを支え、同時にデータヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、健康リスクの高い人に対しての保健事業を実施いたします。

本年も、これまで同様のご理解とご支援と賜りますようよろしくお願い申し上げます。

健保からの  
お知らせ

## 機関誌『Look & Check』は 令和8年春号(次号)より WEB化します!



機関誌『Look & Check』は令和8年春号(次号)より紙媒体での発行を廃止し、今後は三菱健保ホームページにてWEB版をご覧いただく予定です。WEB版では、時間や場所を選ばず最新号やバックナンバーを簡単に閲覧できるようになります。

紙媒体での発行は、本号をもちまして終了いたします。長らく紙媒体の『Look & Check』をご覧いただき、誠にありがとうございました。引き続き、WEB版を通じて加入者の皆さんに向けた三菱健保の最新情報や健康情報等を発信してまいります。健康づくりに役立つ情報もタイムリーにお届けしてまいりますので、ぜひご覧ください。

WEB版『Look & Check』の更新は年4回となります。

春号：4月上旬 夏号：8月上旬 秋号：10月(11月)上旬 冬号：1月上旬

保健事業  
Note

### 年に一度忘れずに受診してください！

受けて安心！  
続けて健康！

### 35歳以上のご家族(被扶養者)と任意継続被保険者対象 健診に関する大切なお知らせ



#### ◆2026年度 生活習慣病健診について

受診申し込みは、2026年4月中旬から開始します。

三菱健保ホームページにて、4月中旬より2026年度健診についての情報を掲載する予定です。

※現在は、2025年度内容が表示されています。  
2026年度内容へは4月中旬に更新予定です。

三菱健保ホームページはこちら



・または  
「三菱健康保険組合」で  
検索

健診の手続きは「KENPOS」で！



QRコードを読み取る  
または「KENPOS」と検索

パソコン・スマートフォンから健診受診  
までの手続きを行うことができます。

みんなの健康応援サイト  
**KENPOS**

※「KENPOS」とは、健診業務代行機  
関である株式会社ケンポスが運営する健  
診申込用サイトです。

# 医療費のお知らせをご活用ください!

三菱健保組合ホームページから「医療費の明細」「健診結果」を閲覧できます

病院などを受診した際の「医療費」や「給付金」の明細を、当健保組合ホームページ「医療費のお知らせ」にて閲覧することができます。

医療費に対する認識を深めていただくためにも、医療機関等の請求に誤りがないかを確認していただくためにもぜひご活用ください。

## 「医療費のお知らせ」を活用した 医療費控除の電子申告(e-Tax)について

当健保組合ホームページ「医療費のお知らせ」画面で2月20日ごろご確認いただけます。

医療費控除・確定申告については、最寄りの税務署にお問い合わせください。



「医療費のお知らせ」の内容について何かご不明な点がありましたら、当健保組合給付グループ（03-3211-4064）までご連絡ください。

また、当健保組合ホームページにも掲載していますが、当健保組合から皆さまに「医療費のお知らせ」関係のメールを送信することは絶対にありませんので、不審なものについては開封等しないようお願いします。

## 「無料歯科健診」のご案内

無料歯科健診を実施しています。ぜひご利用ください。

### ●全国の歯科医療機関での健診

全国の歯科医療機関と提携する株式会社歯科健診センターを通じて、無料の歯科健診を受診することができます。

《対象者》被保険者および被扶養者 《業務委託先》株式会社歯科健診センター TEL 03-5210-5803

《受診場所》株式会社歯科健診センターと提携する全国約1,700の歯科医院 《受診費用》無料

お口の中の健康管理は全身の健康にも役立ちます！



自分の健診結果を見てみよう

## 特定健診結果WEB(被保険者対象)

健診結果は自分の健康状態を知る大切な情報です。三菱健保では、医療費のお知らせサイト内で、被保険者の方の特定健診結果を確認できるようにしています。

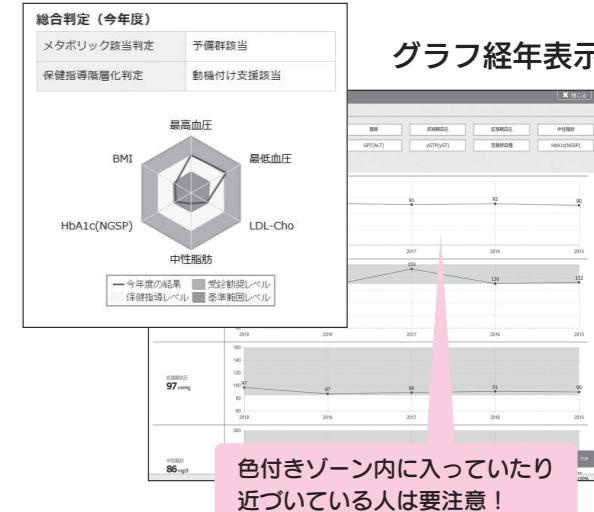
検査値の一覧・推移に加え、ご自身の結果を基準値と比較したグラフも表示しています。ぜひ健康管理にお役立てください。



### 5年度分の健診結果

検査項目	今年度	昨年度	2年前	3年前	4年前
実施年度					
健診実施年月日	△△△クリニック	△△△クリニック	△△△クリニック	△△△クリニック	△△△クリニック
身長(cm)	174.6	174.9	174.7	174.4	174.8
体重(kg)	69.0	74.2	74.7	73.6	73.6
BMI	22.6	24.3	24.5	24.2	24.1
内臓脂肪面積(cm <sup>2</sup> )					
腰囲(cm)	88.0	92.4	91.0	92.0	90.0
既往歴	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり
自覚症状	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことなし	特記すべきことなし	特記すべきことなし
他覚症状	特記すべきことなし	特記すべきことなし	特記すべきことなし	特記すべきことなし	特記すべきことなし
収縮期血圧(mmHg)	141	126	153	130	132
拡張期血圧(mmHg)	97	87	89	91	90

### あなたの健診結果



### ◆お申し込み方法

三菱健保または歯科健診センターの  
ホームページより  
WEBにてお申し込みください。

※お申し込みの際は、健康保険の記号・番号を  
必ず入力してください。

### ◆WEB & 携帯サイト

歯科健診センター 検索  
ee-kenshin.com

提携歯科医院情報をご覧いただけます。

スマホサイト



# メンタルヘルスを守るために 具体的な対策

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

在宅ワーク・テレワークや時短ワークなど、多様な働き方がストレスになり、メンタルの不調につながることがあります。これを防ぎメンタルヘルスを守るポイントを紹介します。

## 生活のリズムを整える

- 十分な睡眠時間を確保したうえで、就寝・起床（とくに起床）時間を一定にする
- 三度の食事もできるだけ毎日同じ時間にとり、栄養バランスのとれた食事を心がける



## 積極的にコミュニケーションをとる

- 仕事以外の「雑談」も含めたコミュニケーションで意思の疎通を
- ただし、「つながりすぎ」によるストレスには注意しほどほどに
- オンライン会議は互いにカメラをオンにして相手の表情を確認しながら話す



## ストレスに「強くなる」

ストレスを感じると…

- 「自分はダメ人間だ」と自己否定  
➡ 今はダメでも成長できると考える
- 「きっと失敗する」と悲観する  
➡ 「失敗しても大丈夫!」と楽観的な考え方で切り替えを
- 問題を1人で抱え込む  
➡ 根拠がない思い込みで自分や他人を責めることなく周囲のサポートを得る



## 3つのRでストレスを発散

### R<sub>est</sub> (レスト)

十分な睡眠を心がけ心身を休ませる



### R<sub>elaxation</sub> (リラクセーション)

入浴やストレッチなどで心身の緊張緩和を図る



### R<sub>ecreation</sub> (レクリエーション)

趣味やスポーツなど、自分の好きなことで活力を得る



## 快適ワーク指南

## 「切り替える」

在宅ワーク・テレワークではとくに「オン／オフの切り替え」が大切です。以下を心がけて「快適ワーク」をめざしましょう。

- 通勤時と同様に着替え、軽く体を動かしてから仕事を始める
- 作業用の机と、食事用などの生活の机を分ける（仕事に集中できる環境を整えることにつながる）
- 昼休みや退勤時間を守り長時間労働を避ける
- 仕事中は休憩をはさむ。また、休日は完全に仕事から離れてリフレッシュする

通話料・相談料 無料



# 三菱健保 健康相談ほっとライン

本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます



## 「いつでも」「どこでも」気軽に使える相談窓口

こころとからだの専門家が寄り添い、あなたの豊かな暮らしをサポートします

日常のこころとからだに関するお悩み

### 24時間電話健康相談サービス



☎ 0120-738-001

24時間・年中無休



ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、  
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。



## そのほかの相談にも対応しています!!

健康診断・人間ドックなどの結果で困ったら

生活習慣病の治療をしっかり受けたいと思ったら

万が一、大きな病気と診断されたら

二次健診機関手配や専門医電話相談等のサービスや詳しい内容は

こちら(二次元コード)をご覧ください。

三菱健保ホームページにも掲載しています。



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社:ティーベック株式会社)

お名前や相談内容が、会社や三菱健保に知らされることはありません。

ただし生命の危機等、守秘の限界を超えるとティーベック㈱が判断した場合は除きます。

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。

詳細は<https://www.t-pec.co.jp/notice/>をご確認ください。

※利用規約、個人情報の取り扱いや注意事項については

<https://consult.t-pec.co.jp/service/741033>をご覧ください。

【ご利用に際して】

医療がもっとスムーズに！

## マイナ保険証のメリットをご紹介

のんでいるお薬の名前  
がわからないとき…



過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

入院で医療費が  
高くなったとき…



マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

医療費控除の  
申請をするとき…



マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

◆救急時も安心／2025年秋から全国展開！

### マイナ救急

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

※暗証番号の入力は原則不要で、救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し本人確認を行います。



2026年度より

## 「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度は、日本が直面している危機である「少子化・人口減少」に対し、社会全体で子ども・子育て世帯を応援していくための新しい連帯のしくみです。

◆いつから？

子ども・子育て支援金は、少子化対策のための特定財源です。2026年4月分保険料（5月納付分）より、一般保険料・介護保険料とあわせて徴収されます。

◆何に使われる？

支援金を財源として、国が少子化対策を促進するための「子ども未来戦略・加速化プラン」の取り組みを実施します。

### ◆加速化プランの施策

●妊婦のための支援給付 ●出生後休業支援給付率の引き上げ ●育児時短就業給付 等

◆負担額は？

負担率（支援金率）は、2026年からスタートし、2028年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。ただし、国が2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

### ◆1人当たり負担額・イメージ (標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円の場合 30万円×0.4% = 1,200円／月 事業主負担：600円 被保険者負担：600円

令和7年度

# インフルエンザ予防接種補助金の申請期限について

令和7年度インフルエンザ予防接種補助金の申請期限は以下のとおりです。

申請期限を過ぎたものは補助の対象となりませんので、ご注意ください。

## ◆申請期限 令和8年2月13日(金)【組合必着】

※申請書はお勤めの事業所へ提出してください。事業所がとりまとめて三菱健保へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください。

(任意継続被保険者は、直接三菱健保宛に郵送してください。送付先住所は当機関誌の最終ページに記載)

◆注意事項 ①接種対象者氏名、接種日および接種内容（インフルエンザ予防接種）が判別できる領収書（原本）を添付してください。判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください（「予防接種」のみの記載では受け付けられません）。

②小学校3年生以下で従来の2回式注射型の不活化ワクチンの代わりに、経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（フルミスト）を接種した場合は、“インフルエンザ予防接種”的記載のみではなく、「経鼻弱毒生インフルエンザワクチン」、または「フルミスト®点鼻液」など、接種されたインフルエンザワクチンの医薬品名称が判別できる領収書（原本）を添付してください。医薬品名称が判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください。小学校3年生以下の被扶養者がフルミストを接種した場合、令和7年度より1回4,000円を上限に補助金支給することとなりました（「インフルエンザ予防接種」としか記載されていない領収書添付の場合は、注射型ワクチンとみなし従来どおり1回2,000円上限の補助となります）。

③補助対象となるのは令和7年9月1日～令和8年1月31日に接種された分です。



詳しくは、三菱健康保険組合のホームページ  
「インフルエンザ予防接種補助金」のページをご覧ください

## 公告

### ●理事会・組合会、その他

2025年11月19日 監査  
2025年11月26日 理事会  
2025年12月3日 組合会

### ●事業所所在地変更

2025年11月21日公告（2025年11月10日付）  
株式会社テクノフォート  
東京都豊島区南大塚2丁目25番15号へ移転

## 組合の現況(2025年11月末現在)

使ってみよう  
マイナ保険証！  
こちらから  
ご確認ください。



事業所数／63  
被保険者数／合計 18,685名  
(男 13,156名 女 5,529名)  
被扶養者数／合計 14,560名  
(男 5,092名 女 9,468名)  
任意継続被保険者数／364名

①ハ	ン	②ド	ブ
ク		④ウ	イ
⑥チ	カ	シ	ツ
⑧ヨ	リ		⑨オ
⑪ウ	ン	ガ	シ

③ブ  
⑤カ  
⑦ツ  
⑨オ  
⑩ニ  
⑪ウ  
②ド  
④ウ  
⑥チ  
⑧ヨ  
⑪ウ  
③ブ  
⑤カ  
⑦ツ  
⑨オ  
⑩ニ  
⑪ウ

# 冬の入浴が危ない!! ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、温度差により血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに高齢者に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、交通事故死の3倍近くという調査結果も出ています。

## 血圧は温度差によって変動します

「暖房の効いたリビングに比べ、脱衣所や浴室は寒い」…このような部屋間の急激な温度変化が体への負担を大きくし、ヒートショックを招く要因になることがあります。

暖かい室内

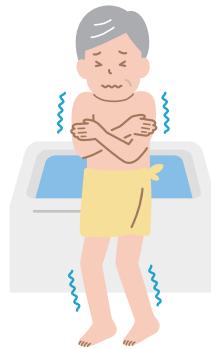


血圧は安定

寒い脱衣所

血管が縮んで  
血圧上昇

寒い浴室内

血圧が  
さらに上昇

熱めの浴槽内

血管が広がり  
血圧が急低下

## ヒートショックの 起きりやすさチェック

あなたは大丈夫?  
1つでもあてはまつたら要注意!

- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 高血圧や糖尿病、  
脂質異常症などの  
動脈硬化性疾患がある
- 不整脈が起こることがある
- 自宅の浴室に暖房設備がない
- 一番風呂に入ることが多い
- お酒を飲んでからお風呂に入ることがある
- 熱いお風呂が好き



## 温度差が広がらないように ヒートショック対策を!

- 食後・飲酒後の入浴は控える
- 入浴前に水分をとる
- 入浴する際は家族に一声
- 入浴は湯温41℃以下、  
浸かるのは10分以内
- 立ち上がるときはゆっくりと
- かけ湯を忘れず
- リビングと脱衣所、  
脱衣所と浴室との温  
度差をなくす
  - (例)・脱衣所は暖房で  
暖める
  - ・浴槽のフタは開  
けておく



## 広まる男性の育児参画。 「共育て」に大事なポイント

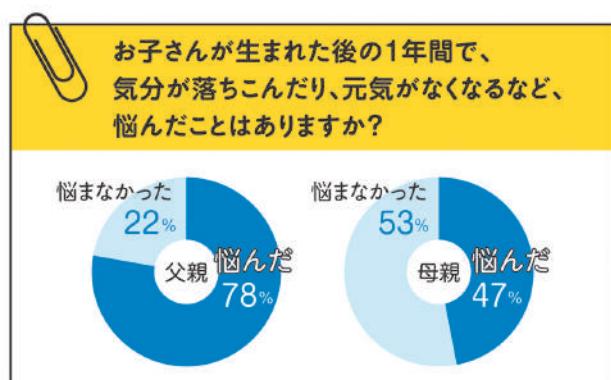
育児環境はこの20年近くで大きく変化しています。以前であれば専業主婦が多数でしたが、今は多くの母親が正社員であり、フルタイムが標準的になりました。

経済的状況も変化して、「夫婦2馬力家計」が当たり前に。祖父母が現役で働いていることも珍しくありません。「育児の担い手」の数・割ける時間は減少傾向なのです。

### 「育児サポート」から「共育て」へ

時代の変化と共に、父親に求められる役割も変化しています。以前であれば父親は「育児サポート」として、休日に子どもと運動するようなイメージでしたが、今は「共育て・共働き」時代。家事育児を夫婦で適切に分担し、どちらも子どもの世話をを行うのが標準像です。

しかし今の新米パパ世代にとって、「普段の育児を男性がする」ということは、自身が父親にされていないこともあります。「共育て」に十分なスキルがあるとはいえない状況です。「育児するのは当たり前」だけど、「育児できるのは当たり前」ではないというチグハグな状況なのです。



出典：日本小児科学会「男性の産後うつと育児休業に関するアンケート調査」より

### 大事なのは「早い準備」

育休は取得するだけではうまくいきません。大事なのは「育休前の準備」。よく「育休を取ったから育児頑張るぞ」と意気込む父親がいますが、何も準備せずに育休に突入すると、慣れない育児に追われ、気付いたら育休期間が終わっていたとなりがちに。慌ただしく仕事に戻っても、「育児と仕事をどう両立していくか」まで考えられていないために心身の疲労へ…。父親の「産後うつ」が話題になる現状が物語っています。

ぜひ育休に入る前から、「育休後の共育て生活」をイメージした準備をしましょう。大事なのは「育休終了時の目標」を妊娠早期に立てること。仕事の分量や進め方はどうでしょうか。復帰後かつ育児に追われる中で、いきなり新しいスタイルを作るのは大変です。家事はどうでしょうか。そもそも父親が一人で家事ができない状態では、育児だけできても付随する家事は母親任せになってしまいます。まずは家のワンオペスキルを磨いていきましょう。

#### POINT!

育休は「育児お試し期間」ではなく、

「育休後の両立に向けた

「ブートキャンプ」期間。

「共働き・共育て」体制に必要な  
両立スキルを身につけることが大切です。

筆者が代表を務める(一社)Daddy Support 協会では、これから父親になる男性向けに「妊娠期からの準備」に着目した「父子手帳」を配布しています。解説講座等もぜひ合わせてご覧ください。 <https://daddy-support.org/>

「父子手帳」はこちら(無料) ➤



平野 翔大  
(産婦人科医・産業医)

# 関節の安定に 脚上げエクササイズ

指導 澤木 一貴先生  
(株)SAWAKI GYM代表・パーソナルトレーナー

座ったままできるので、  
仕事の合間やテレビを見ながらでも行えます。  
非常にシンプルながら、体幹周りが引き締まり、  
インナーマッスルが強化されます。

1~2回



## 椅子

子に浅く座り、背筋を伸ばした状態で、背もたれのギリギリまで体を倒し、両脚を上げます。腹筋に力が入っていることを意識しながら30秒キープします。息を止めないように行いましょう。

## POINT

- おなかまわりの筋肉を意識。
- 猫背や反り腰にならないように注意。

筋トレ(筋力トレーニング)とは、負荷をかけて筋力を向上させるための運動です。筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけでなく、病気の発症予防や死亡リスクの軽減につながるという報告もあります。

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。筋力の維持・向上に努めましょう。

(厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』より抜粋)

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

