

# すこやか健保

明治安田健康保険組合

## CONTENTS

「健活戦」のご案内 .....	2
マイナ保険証利用のおさらい .....	4
2026年度 予算のお知らせ .....	12

vol. **49**

2026 春



本誌はホームページでもご覧いただけます  
<https://www.mykenpo.or.jp>



# 「健活戦」がスタートしました!!

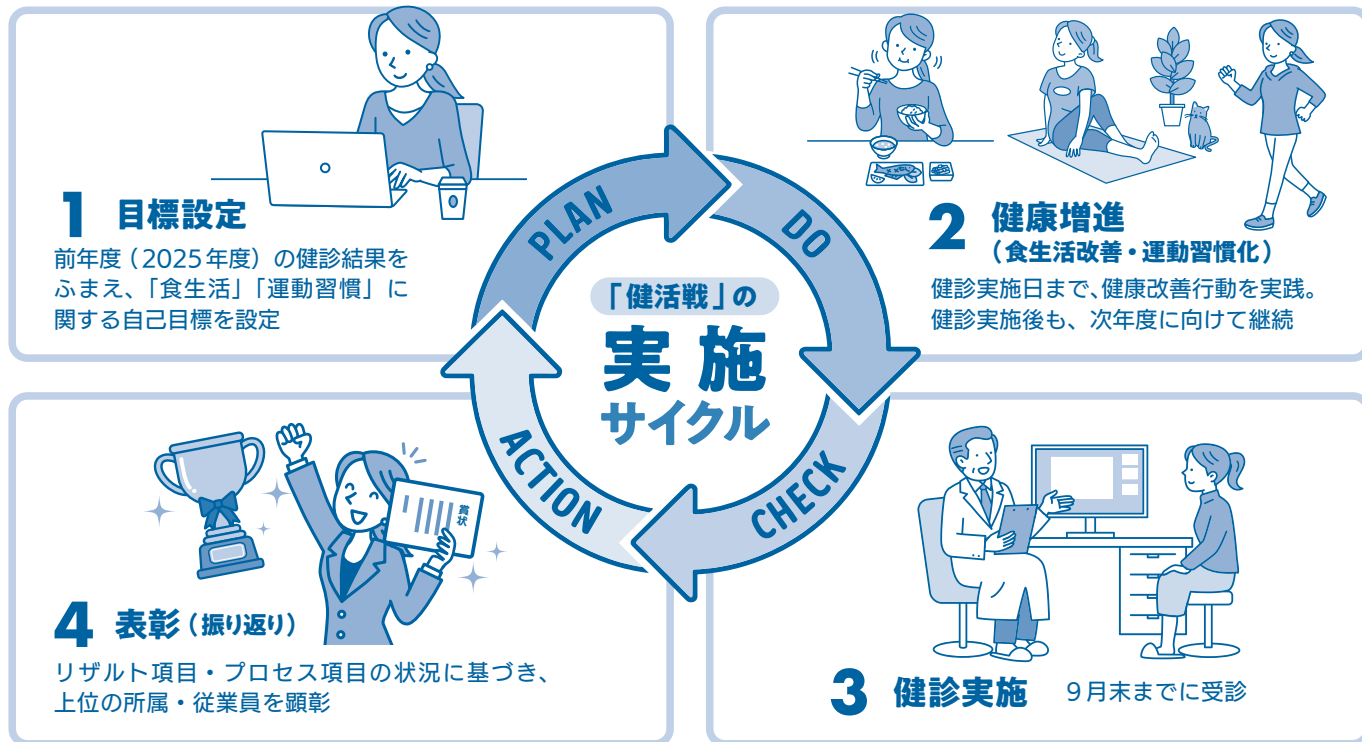
## —健活年齢の若返りを実現!—

「健活」を応援する会社として、まず私たち自身が健活年齢の若返りを実現することを目的に、**全社対抗の「健活戦」が4月から展開されています。**食生活改善や運動習慣化に取り組むことで健診結果の維持・改善を図り、去年の自分を超えましょう!



**実施期間**

2026年4月～2027年1月(健診受診期間は、2026年5月～9月)



2027年  
1月末を目途に  
表彰予定

所属対抗戦は、リザルト項目とプロセス項目から判定されます。  
個人戦は、リザルト項目の「健診結果(健診7項目)」のみで判定されます。  
個人戦の上位入賞者には食事券(最高15万円)が贈呈されますので、お楽しみに!



**表彰**

- ①所属対抗戦(組織表彰)
- 以下4区分で「総合表彰(リザルト項目+プロセス項目)」を判定
- (1) 支社・マーケット開発部の部(上位5位)
  - (2) 本社の部(上位5位)Ⓜ
  - (3) 法人部の部(上位1位)
  - (4) グループ会社の部(上位1位)
- Ⓜ本社の部では「部」・「担当部」を区別のうえ判定
- ②個人戦(個人表彰)
- 以下2種類にて表彰判定
- (1) 総合改善表彰(上位10位)
  - (2) 項目別改善表彰(健診7項目の各項目上位5位)
- ※7項目は、肝機能、脂質、血糖、尿酸、血圧、BMI、メタボ

**表彰基準**

- ①リザルト項目
- (1) 健活年齢 「健活年齢と実年齢の差」の前年度からの維持・改善状況
  - (2) 健診7項目 前年度からの維持・改善状況  
※7項目は、肝機能、脂質、血糖、尿酸、血圧、BMI、メタボ
- ②プロセス項目 ※項目1～6の合計ポイントに項目7の係数を掛けあわせて点数を算出
- (1) MY健活アドバイス(食習慣改善)の実践  
⇒月10日以上達成者占率を毎月判定【4～9月の計6回判定】
  - (2) ウォーキング(所属平均歩数)  
⇒月6,500歩以上の達成者占率を毎月判定【4～9月の計6回判定】
  - (3) 問診「1回30分、週2回以上運動をしているか」の「はい」回答率
  - (4) 問診「タバコを吸っているか」の「いいえ」回答率
  - (5) 従業員向けQOL健診の開催 } いずれかを1回以上開催した
  - (6) 健保組合提供セミナー(所属独自コース)の実施 } 場合にポイント獲得
  - (7) 健活戦エントリー状況 ⇒9月末時点のエントリー率に応じた係数を適用

エントリー率	70%未満	70%以上	80%以上	90%以上
適用係数	0.5	1.0	1.1	1.2

健診結果を楽しみにプロセスを実践。みんなで前向きに取り組みましょう!

# 保険者機能総合評価のお知らせ

最高ランクの  
第1区分

2024年度保険者機能総合評価(後期高齢者支援金減算制度)において、当健保組合は全国1,458組合中第6位と上位になりました。また後期高齢者支援金減算ランクは**最高ランクの「第1区分」**に該当しました。

## 保険者機能総合評価とは

- 各健保組合などが実施する保健事業\* にどれだけ取り組んでいるかを厚生省が点数化して評価する制度になります(指標・評価内容は下段に記載)。
- 上位区分に該当した場合、国への納付金の一部減算(インセンティブ)となります。

\*加入者の予防・健康づくりと医療費の適正化(データヘルス計画)

制度の詳細はこちら



厚生労働省HP



## 2024年度 保険者機能総合評価上位組合

第1位	北國FHD健康保険組合
第2位	グラクソ・スミスクライン健康保険組合
第3位	住友ファーマ健康保険組合
第4位	京都中央信用金庫健康保険組合
第5位	徳島大正銀行健康保険組合
第6位	<b>明治安田生命健康保険組合</b>

## 評価項目別の評価点(評価結果)

項目	配点	評価点
1 特定健診・特定保健指導の実施	80	52
2 要治療の者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防	30	19
3 予防健康づくりの体制整備	24	14
4 後発医薬品の使用促進、加入者の適正服薬を促す取組の実施状況	16	14
5 がん検診・歯科検診等の実施状況	30	29
6 加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ	30	23
合計	210	151

## 当健保組合の全国順位の推移

年度	2020	2021	2022	2023	2024
全国順位	107位	12位	18位	3位	6位

## 当健保組合の「後期高齢者支援金減算ランク」の推移

年度	2020 (2022減算)	2021 (2023減算)	2022 (2024減算)	2023 (2025減算)	2024 (2026減算)
ランク	中位	第1区分	第1区分	第1区分	第1区分

# 保険者機能総合評価



指標	配点	評価内容
大項目1 デジタル活用の体制整備	18点 【新設】	ICT やデジタル技術等で健康関連アプリの活用、マイナンバーカードの健康保険証活用、マイナポータルでの自身の健康情報の閲覧の取組みを評価の対象とするもの
大項目2 特定健診・特定保健指導の実施(法定の義務)	30点 【減】	被扶養者も含んだ特定健診や特定保健指導の実施率、肥満解消率への取組み
大項目3 重症化予防(要医療者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防)	34点 【増】	重症化予防を目的として、高血圧・糖尿病・脂質異常などリスクの高い方に対する医療機関への受診勧奨
大項目4 予防健康づくりの体制整備	10点 【増】	会社と健康保険組合のコラボヘルスの推進と退職後の健康管理の働きかけ
大項目5 後発医薬品(ジェネリック)の使用促進と適正服薬を促す取組み	19点 【増】	使用割合80%以上が前提条件。特定層に対する服薬情報の通知や個別指導の実施
大項目6 がん検診・歯科検診等	33点 【増】	5種のがん検診の実施および要精密受診率の把握、歯科検診の受診勧奨の実施
大項目7 加入者に向けた健康づくりの働きかけ	56点 【大幅増】	運動・食事・睡眠・飲酒・喫煙の適切な習慣保有者割合の達成状況、こどもや女性特有の健康課題への取組み
合計	200点	

おさらいしよう!

# マイナ保険証での医療機関のかかり方



2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本に

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。まだ切り替えていない方は、マイナ保険証への切り替えをお願いします。

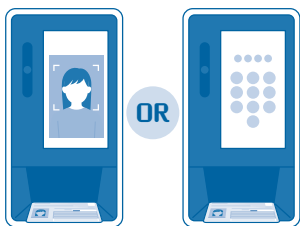
## マイナ保険証での受診方法

▶医療機関での受付は、次の1~4のステップで行います。



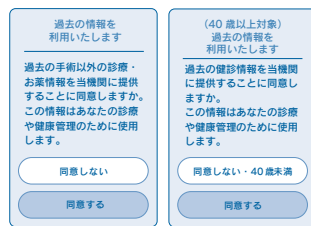
**1** カードリーダーにマイナンバーカードを置く

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。



**2** 本人確認を行なう

顔認証または4桁の暗証番号入力のどちらかを選択して、本人確認を行ないます。



**3** 医師などに提供する情報を選択する

本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方を受けられます。



**4** 受付完了

受付が完了したらカードを取り出します。

※画面はイメージです

## こんなときはどうしたらいい?

**Q** カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は?

**A** スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

**Q** 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は?

**A** 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。



## スマホ版マイナ保険証 (スマホ用電子証明書) を登録しよう!

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。



▶マイナポータルアプリ



iPhoneの場合



Androidの場合

## 薬局でもマイナ保険証を使おう!

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人におすすめ!

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方



## マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

※年末年始(12/29~1/3)を除く ※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付

電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です

# 有効期限切れに ご注意ください!

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。



当健保組合では  
毎月約**200**件の  
期限切れが発生  
しています!

氏名 健康 花子  
住所 ○○県○○市○○町1-2-3  
平成○年○月○日生 ○○年○月○日まで有効  
○○市町 電子証明書の有効期限 ○年○月○日

個人番号カード  
性別 女

## Q 有効期限って どこで確認できるの?

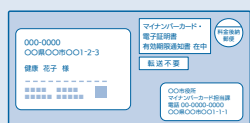
A マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。



### 電子証明書の有効期限 ≫ 5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。



▲有効期限通知書



### マイナンバーカードの有効期限 ≫ 10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は発行から5回目の誕生日)が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済みの方は改めて利用登録をする必要はありません。

#### 更新手続き方法



※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

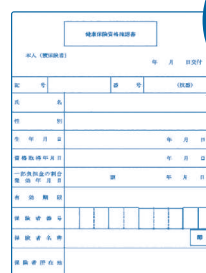
## マイナ保険証を保有していない方には 資格確認書を発送します

マイナンバーカードを取得していない方、取得はしているものの保険証の利用登録をされていない方や有効期限切れの方に対し、当健保組合から「資格確認書」を送付しています。医療機関の窓口で提示してご使用ください。

※紛失・破損の場合は手数料が1枚につき1,000円(税込)がかかります。

※資格確認書にも有効期限があります(2028年8月末)。有効期間内で資格喪失となった場合は、健保組合へ返却してください。

今後もマイナ保険証への  
移行をご検討ください!



▲資格確認書(見本)





八訂キ型、  
厚紙です

# 保健事業の概要

## 2026年度の健康保険組合の主な保健事業 【コラボヘルスを含む】

- ▶ コラボヘルスとは、健康保険組合と事業主（会社）との協働による予防・健康づくりのための取り組みです
- ▶ 従業員の健康改善と健康寿命の延伸のため、事業主との連携を通じて被扶養者も対象に含めた保健事業を運営しております



項目	主旨等	主な取り組み
特定健康診査 (40歳以上の健診)	生活習慣病の予防のために対象者に対してメタボリックシンドロームに着目した健診を実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現役被保険者については、事業主が実施する定期健康診断に含めて実施（人間ドックでは受診率向上のため、費用補助額を昨年度から拡大）</li> <li>・被扶養者については費用無料の健診を実施。未受診者に郵送による受診勧奨（年3回）を実施</li> </ul>
特定保健指導	生活習慣病の発症リスクの高い方に対して生活習慣の改善を支援して、病気の発症や重症化を予防する	事業主（会社）と連携して「初回面談率」「年度内完了率」を所属評価指標として推進 
重症化予防	リスクの高い特定層への受診勧奨と糖尿病性腎症予防の事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果をもとに高リスク層を対象として、医療の専門家による医療機関への受診を勧奨</li> <li>・糖尿病性腎症の予防に特化した介入型保健指導を実施</li> <li>・30歳以上～40歳未満層への保健指導を実施</li> </ul>
所属独自コース	健康課題に対するセミナー案内	2026年度より、「健活戦」のプロセス項目に組み込み、組織の健康課題を中心とした健康セミナーの受講機会を提供 
女性がん対策	女性がんの早期発見の機会拡大のため	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳がん検診・子宮がん検診の費用補助および巡回型検診の実施（事業主と共同）</li> <li>・HPVワクチン接種費用補助を実施（事業主と共同）</li> <li>・東京診療所での子宮頸がん検診の実施</li> </ul>
喫煙対策	他健保との比較において当社の課題のひとつであることから、事業主との連携で禁煙支援策を実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卒煙プログラム（アプリ）の提供</li> <li>・禁煙外来奨励金の支給</li> <li>・社内診療所による禁煙治療</li> <li>・卒煙Rallyの実施</li> </ul> 
メンタルヘルス相談	被保険者、被扶養者のみなさまが健やかに生き生きと過ごせるよう右記のメンタルヘルスカケアを実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カウンセラーによる相談窓口（カウンセリングルーム）設置</li> <li>・社外「メンタルヘルス相談窓口」（外部委託）設置</li> <li>・保健師による電話健康相談（フリーダイヤル）設置</li> </ul> 

「就業時間内禁煙」  
を徹底しましょう！

今年度も卒煙勸奨・支援策  
をさらに強化していきます。

現役被保険者対象

当健保組合はみなさまの禁煙を応援しています！

# 卒煙支援



## 卒煙プログラム

株式会社CureApp 提供の禁煙支援サービス。  
完全オンライン・土日祝も対応で、1人ひとりに合ったサポートが受けられます。



### ■ 丁寧なオンライン面談

しっかり時間をかけ、参加者様のお気持ちを最大限尊重しながら、確実に禁煙へと導きます。



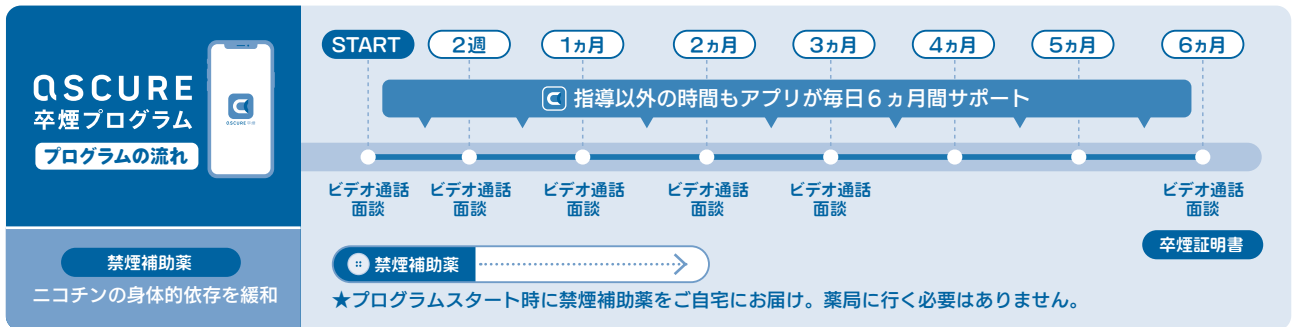
### ■ 医師開発アプリが毎日フォロー

禁煙成功のコツを学んだり、日々の記録ができます。指導員と内容を共有することで、個別化された的確なサポートが可能となります。



### ■ 禁煙補助薬を自宅に配送

ニコチンパッチなどのお薬をご自宅に配送。オンラインで薬剤師に相談もできます。



## 参加者募集中！

通常52,800円のところ、自己負担**5,500円**のみで  
卒煙プログラムにご参加いただけます！ ※残額は健保組合が負担。



## 禁煙外来奨励金

禁煙外来は、医師の指示のもと原則3ヵ月、計5回受診（オンライン診療可）し、飲み薬や貼り薬で治療します。

禁煙に成功した場合、1万円（実費上限）の奨励金を支給します！

ホームページ記載内容をご確認のうえ申請ください。

★社内診療所（東京診療所・東陽町診療所）でも禁煙治療を実施しています。



出荷停止になっていた  
禁煙治療薬  
「チャンピックス」が  
再開しています！



## 照会先

明治安田健康保険組合（健康開発室） TEL 03-3283-8360

明治安田健康保険組合ホームページ（<https://www.mykenpo.or.jp/>）▶健康づくり▶禁煙支援のご案内



## 今年度も「卒煙Rally」を実施します！

詳細は人事部  
（健康経営推進担当）



喫煙者と非喫煙者がチームを作り、励ましあいながら卒煙をめざす取り組みです。  
上期・下期の年2回実施しており、無料でご参加いただけます。  
各所属で申し込みを受け付けておりますので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

現役被保険者対象

# 健保組合が 女性がん検診の 費用を補助します

当健保組合では、女性のがん（乳がん、子宮頸がん）検診の定期的な受診を推奨しています。

自己負担額が少なく済むこの機会をぜひご活用ください。



## 巡回型乳がん検診

▶全女性従業員（年齢制限なし）が対象です

### 対象者

職員・嘱託・契約社員・LC（LC見習含む）・MYRA・グループ会社職員（G番）  
（年度途中入社者、75歳以上の後期高齢者、健康保険組合の非加入者も対象）  
※休職者・LC見習候補・派遣社員・健保組合非加入のグループ会社職員（G番）は除く

### 検査内容

- マンモグラフィ
- 超音波検査（エコー）
- 乳頭分泌検査（潜血の有無）

### 受診費用

無料（全額健保組合・会社負担）

- ★勤務地近くで就業時間内に受診できます。検査スタッフは全員女性です。
- ★巡回型乳がん検診は、3つの検査をセットで受診することが原則です。



## 人間ドックのオプション検査

### 対象者

乳がん検診：30歳以上  
子宮がん検診：30歳以上  
2026年4月1日時点 健保加入  
（年齢基準：2026年4月1日時点）

### 対象となる検査

- 乳がん  
▶マンモグラフィ、超音波検査（エコー）
- 子宮がん  
▶子宮頸部細胞診、子宮体部細胞診

### 費用補助

上限3,000円（税込）  
※併用の場合も上限3,000円、3,000円未満の場合は実費

- ★定期健康診断の代替として人間ドックを受診した場合に限りです。
- ★巡回型乳がん検診と人間ドックオプション検査の乳がん検診の重複はできません。
- ★「子宮体部細胞診」以外は、実費から健保組合の補助額（3,000円）を控除した金額に対し、会社から12,000円を上限に補助が出来ます。（詳細は人事部（健康経営推進担当））

## 乳がん検診



### ▶マンモグラフィ

乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこり等を見つけます。国は40歳以上の女性に対し、2年に1回受けることを推奨しています。X線を利用するため、妊娠中は受けられません。



### ▶超音波検査（エコー）

乳房に超音波をあててしこりを見つけます。マンモグラフィ検査に加えて受けることで発見率が高まります。X線を使わないため、妊娠中の方も受けられます。

## 子宮頸がん検診



### ▶細胞診

子宮頸部の細胞を、小さなヘラやブラシなどでこすり取り、異常な細胞がないかどうかを顕微鏡で見て調べます。国では20歳以上の女性に年に1回の受診を推奨しています。子宮頸がん検診は、がんになる前の状態（異形成）を発見できます。異形成ががん化するまでには通常5～10年かかるため、定期的に健診を受けていればがんを予防できます！

ご家族(被扶養者)・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ

# 必ず受けよう! 健康診断

6月に「健康診断の案内」をお届け予定です。  
以下の健診から一つご受診ください。

## 健保組合からのお願い

- 検査項目はすべてご受診ください。(オプション検査は除く)  
※未受診項目がある場合は、補助の対象外となります。
- 受診当日に、資格喪失の場合は受診できません。資格喪失日の前日までにご受診ください。
- 年度内の重複受診はできません。

	無料 ①施設健診 (けんぽ共同健診) 委託先:(株)イーウェル	無料 ②巡回健診 (けんぽ共同健診) 委託先:(株)イーウェル	費用補助あり ③人間ドック	無料 ④特定健診
対象年齢	年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度末40歳以上
健診機関数	全国約1,700の医療機関	全国約400カ所の会場	全国約400の医療機関	全国約47,000の医療機関
健診の特徴	病院で実施する健診です。	公民館やホテル等を貸し切って実施する健診です。	費用の負担はありますが、様々な検査が受けられます。	メタボリックシンドローム対策に着目した健診です。
検査項目数	★★(標準)	★★(標準)	★★★	★
申込期間	6/10~1/10	6/10~会場によって異なる	受診月ごとに締切日を設定	5/1~3/19
受診期間	2027年1月31日まで	2027年1月31日まで	2027年1月31日まで ※新宿健診センターのみ2月26日	2027年3月31日まで ※2月中の受診を推奨
申込方法	●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●郵送	●郵送
加入区分	現役被保険者の配偶者	○	○	○
	特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○
	任意継続被保険者とその配偶者	○(年度始40歳以上)	○(年度始40歳以上)	○
	配偶者以外の被扶養者	×	×	×

注1) 人間ドック費用補助額…30歳以上: 16,500円(税込) 注2) オプションにかかる費用は有料です。

- 「①施設健診」「②巡回健診」は、スマートフォンで「KENPOS」からお申し込みできます。
  - 「④特定健診」は、6月送付の案内書類の「特定健康診査受診券発行申請書」をご送付ください。
- 〈お問い合わせ先〉 ■明治安田健康保険組合 健康開発室 ☎03-3283-8360  
■人間ドックについて 事務局 ☎03-3283-8710

「KENPOS」はこちら



6月10日以降にアクセス可!

### 【忙しく時間がない】【現在通院中】などのご理由で受診をためらっている方へ

「④特定健診」を受診してみませんか? 近隣の医療機関で受診できます。現在通院中の方は、通院先の医療機関が提携医療機関の場合もあります。ぜひご確認ください! (年度末40歳以上対象)

提携医療機関を検索  
できます!



## <首都圏在住のみなさまへ>

健診受診は「明治安田新宿健診センター」をご利用ください!

明治安田グループの「明治安田新宿健診センター」は、上記の「①施設健診」、「③人間ドック」を受診できる健保組合の提携医療機関です。お申し込み方法が異なりますので、ご注意ください。

	① 施設健診	③ 人間ドック
申込/受診方法	1. お電話で受診日を予約 明治安田新宿健診センター 予約電話番号: 0570-03-5489 2. 郵送やスマホ(【KENPOS】)から受診券発行手続きを完了 (健診機関コード: 0551) 3. 受診券を持って当日受診	Web予約ができます。 お申し込みの詳細は、本冊子の裏面からご確認ください。
受診期間	2026年6月24日~2027年1月31日	2026年4月1日~2027年2月26日 ※新宿健診センターのみ



糖尿病を  
放置しては  
いけません

# 糖尿病性腎症が

コワイ!

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン・インスリンの働きが十分でないために、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が続く病気です。治療せずに放置していると動脈硬化が進み、やがて糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害の「三大合併症」を引き起こします。中でも糖尿病性腎症は、進行すると人工透析が必要になり、長期間の治療と高額な医療費が必須となります。

●監修：ひいらぎクリニック 医師 医学博士 関谷 剛

## 糖尿病性腎症とは？

糖尿病で血糖値が高い状態が長く続くと、全身の細い血管が傷んで、血管が詰まるなどの血管障害が起こります。腎臓には、細い血管でできている糸球体と呼ばれる小さな濾過装置が一つにつき100万個あるため、血管障害が起こりやすくなっています。糸球体の血管障害が長く続くと糸球体が減少し、老廃物を濾過する機能が低下します。これが糖尿病性腎症です。

## 一生涯の治療と高額な医療費が！

糖尿病性腎症は、進行して腎不全になると人工透析が必要になります。糖尿病性腎症は日本における人工透析の原因疾患の第1位で、全体の約4割を占めています\*。

人工透析は、一般的に1日4時間・週3回行ないますが、これが生涯続くため、時短勤務などの働き方を選択せざるを得なくなります。

そして、人工透析にかかる医療費は年間約450万円に及びます。特定疾病の認定を受けると自己負担は1ヵ月1～2万円で済みますが、それでも時短勤務などで収入が減った状態で、年間12～24万円の負担がずっと続くことになるのです。

※厚生労働省「糖尿病性腎症重症化予防 事業実施の手引き（令和6年度版）」より

## 現役被保険者対象

当健保組合では、糖尿病性腎障害の悪化予防を目的に介入型の保健指導を実施しております。対象となられた方は、積極的にご参加いただき、健康寿命の延伸にご活用ください。

対象者	今年度の健診結果をもとに、糖尿病治療中かつ一定の腎障害がある現役被保険者を対象に選定 ※右記該当者を除く(●糖代謝・腎機能・血圧項目で精密検査の対象者 ●特定保健指導対象者)
ご案内時期	年2回(9月、2027年1月 社内便にて対象者あて発送予定)
実施期間・内容	3ヵ月間「リブレセンサー」を装着しアプリで血糖値を可視化し、面談やチャットによる専門スタッフのサポートを実施
委託先	シンクヘルス(株) 電話:03-6899-2522(平日9:00-18:00) e-mail:h2kenpo@health2sync.com
費用	無料

## 血糖値「やや高め」から予防を

糖尿病性腎症を防ぐには、糖尿病になったらなるべく早い時期に治療を始め、継続することが非常に重要です。医師と相談して、次のことに取り組んでください。

- 定期的に診察や検査を受け、自己判断で治療を中断しない
- 血糖、血圧、コレステロール、体重をコントロールする
- 特定健診をはじめとする健診を毎年受ける



ただ、そもそも大切なのは「糖尿病にならないこと」です。健診で血糖値が「やや高め」と指摘されたら、糖尿病リスクが高くなっていると認識し、生活習慣の改善に取り組みましょう。



- 1日のエネルギー量内でバランスのよい食事を
- 有酸素運動&筋トレの運動習慣をつける
- たばこを吸っている場合は、すぐに禁煙
- 十分な睡眠をとり、ストレスをためない



# “ポリファーマシー”をご存じですか？



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

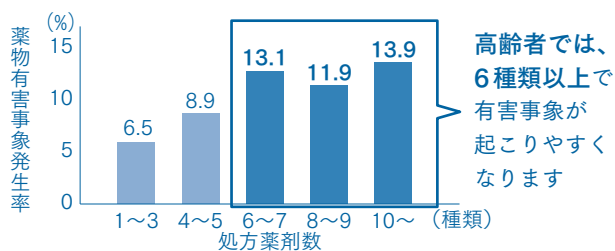
## ポリファーマシーの問題点は？

### 1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象\*が発生

\*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

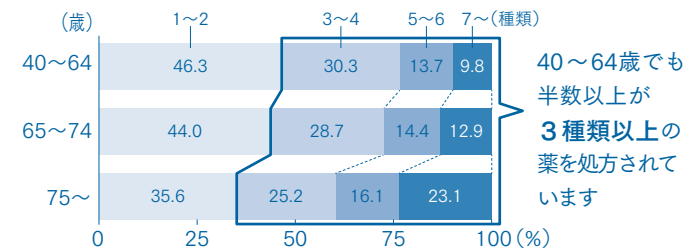
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。

#### ●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

#### ●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



※「令和6年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成  
※四捨五入の関係で合計が100にならない箇所があります。

### 2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

## ポリファーマシーを防ぐには？

#### ●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



#### ●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる\*ため、リスクを減らすことができます。

\*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

#### ●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



## 健康保険料率は10・5%に据え置き 25・5億円の経常黒字に

2026年度予算の収入面では保険料率を10・5%に据え置き、賃金の  
上昇による標準報酬月額・総標準賞与額の増加を見込むことで、保険料収  
入は対前年度見込比5・6%増の293・5億円を見込んでいます。

支出面では、保険給付費には同7・7%増の161・7億円、高齢者医療  
制度への納付金には同6・6%増の97・8億円を見込んでいます。保健事業  
費は同1・6%増の7・2億円を見込み、この結果、実質収支は27・3億円  
の黒字予算となりました。積立金等合計は131・1億円(対前年度比+  
27・3億円)まで回復し、積立水準は6・3カ月分となる見込みです。

介護勘定については、健保組合が保険料の集金代行を行わない介護納付金  
として国に納めています。2026年度も介護保険料率を1・8%(労使折  
半)としており、介護保険収入32・9億円、介護納付金29・6億円で、差額は  
準備金として積み立てます。

また、2026年度からスタートする「子ども・子育て支援金制度」につい  
ては、介護保険と同様に健保組合が支援金の徴収を行わない国へ納めること  
となります(14ページ参照)。支援金率は国が示す一律の0・23%で、労使  
折半となります。ご協力ください。

### 健保の 取組み

## 「コロボヘルスの展開により 従業員の健康増進に取り組みます」

当健保組合は、2024年度保険者機能総合評価(※)において全国  
1458組合のうち第6位となり、非常に高い状態をキープしています。ま  
た、後期高齢者支援金減算ランクにおいても最高格付の「第1区分」に4年  
連続でランクされました。

2026年度は、これまでの保健事業を継続実施するとともに、「特定健  
康診査」「特定保健指導」「重症化予防のための受診勧奨」「糖尿病性腎症の  
予防」「喫煙対策」「所属独自コース」に注力してまいります。

みなさまにおかれましても、健診を毎年必ず受診し、適度な運動や禁煙  
など若年のうちから健康を意識した生活を送られることをおすすめしま  
す。今後とも、健保組合の運営にご理解、ご協力くださいますようお願いい  
たします。

※保険者(健保・共済組合)が推進する保健事業の有効性を厚生労働省が評価したもの

## 当面は健全財政維持の見込み

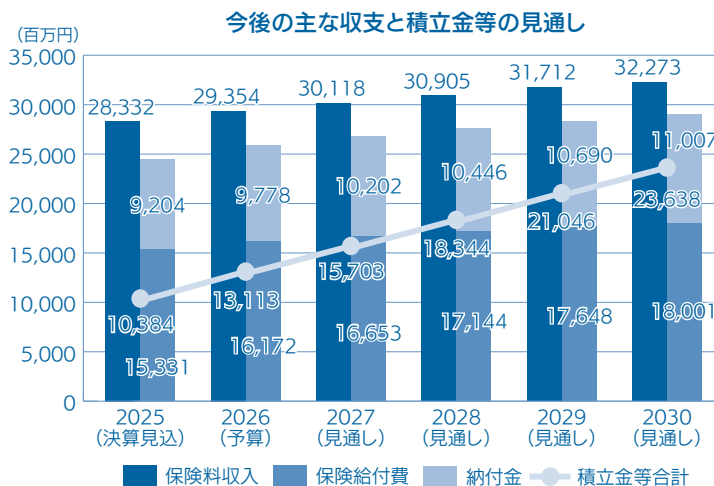
2024年度に保険料率の再引き上げを実施した結果、同年度決算は経常収入で増収、23億円の経常黒字となりました。2025年度の決算は、30.5億円の経常黒字となる見込みです。今後についても、2025年は団塊の世代が後期高齢者に完全移行し、納付金の増加も見込まれますが、当面は黒字を維持できる見込みです。

また、積立水準\*についても、2025年度決算見込みで5.2カ月分、2026年度予算で6.3カ月分まで回復することが見込まれており、今後も安定的に推移する見通しです。

しかしながら高齢化の進行は今後も続く見込みであり、保険給付費や納付金といった支出項目のさらなる増加は避けられません。当健保組合としては、みなさまの健康増進と将来的な医療費の軽減等をめざし、これからも「みんなの健活プロジェクト」をはじめとする各種保健事業を推進してまいります。

経済・物価情勢に不安の多い状況が続きます。みなさまには多大なご負担をおかけいたしますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解とご協力をお願いします。

\*積立水準=(積立金等合計)/(保険給付費+納付金の1カ月分)で計算し、必要水準は「3カ月分」としている



増収により積立金等が回復し、  
当面は黒字を維持できる見込み。  
しかし、保険給付費や納付金の  
増加は避けられず、今後も引き  
続き保健事業の推進が重要に!

2026年4月～

# 子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



## 子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

2026年4月分  
からの保険料

=

健康保険料  
(被保険者全員)

+

介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

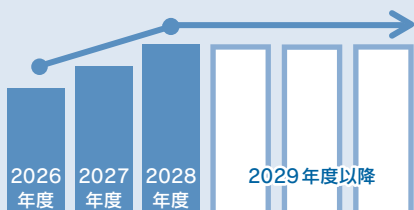
+

子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

## 支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率<sup>\*</sup> = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

## 支援金の主な使いみち



### 児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



### 妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。  
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



### 出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



### 育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



### こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



### 国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatেশienkin>



# 同じ効き目、 ずっとお得! ジェネリックを味方に

薬局でお薬を受け取るたび、「高いなあ…」と感じたことはありませんか？ 実は、同じ有効成分で効き目が同等の「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」を選ぶことで、薬代をぐっと節約できる可能性があります。



## なぜジェネリック医薬品は安いのか？

新薬（先発医薬品）は、研究・開発に長い年月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分を使って製造されます。そのため、新薬開発のコストが抑えられ、価格が低く設定されています。

国の厳しい試験により、効き目や安全性は新薬と同等であることが確認されており、医療の質を下げずに薬代を抑える賢い選択となります。また、選定療養費制度の見直しにより、ジェネリック医薬品があるにもかかわらず新薬を希望した場合の自己負担額が、価格差の「4分の1」相当から「2分の1」相当へと2026年6月から引き上げられることが決定しています。ジェネリック医薬品を選ぶことによる節約効果はこれまで以上に大きくなります。

※医療上の必要性があつて新薬を使う場合や、流通などの問題により、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合は、この特別の料金（選定療養費）を支払う必要はありません。

### 新薬により近いAG

（オーソライズド・ジェネリック）

新薬メーカーの許諾を得て製造されるお墨付きのジェネリック医薬品、AG（オーソライズド・ジェネリック）。有効成分だけでなく、原薬、添加物、製造方法なども新薬と同じで、新薬と同等の効果と安全性が確認されています。薬の色や形、味なども同じであることが多く、これまで新薬を服用されていた方も違和感なく切り替えやすいのが特徴です。

### 医師・薬剤師に相談する

「ジェネリック医薬品にできますか？」と医師・薬剤師に相談してみましょう。



### 「変更不可」のチェックを確認する

医師が処方せんに「変更不可」のチェックをしていないか確認しましょう。これがなければ、薬剤師と相談のうえ患者自身が選ぶことができます。



### お薬手帳を活用

お薬手帳があれば、過去の服用歴を確認しながら安全に切り替えられます。お薬手帳には紙版のほか、スマホのアプリ版もあります。



### マイナポータルで削減額をチェック!

マイナポータルを利用することで、新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額（差額）の目安がわかります。

マイナポータルにログイン ▶ トップメニュー ▶ 「健康医療」 ▶ 「薬」を選択

処方された薬剤情報のなかに、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担相当額や削減可能額（目安）が表示されます。

※利用には、マイナンバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録が必要です。  
※マイナポータル画面の仕様は変更となっている場合があります。



ちょっとした選択で、医療費は変わります。

同じ成分なら、まずはジェネリック医薬品を検討してみましょう。  
こうした一人ひとりの工夫で、みなさんの医療費が節減できます。

# 接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?

なぜ!?



## 健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくで安心です。

### 健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな  
**骨折※ 脱臼※**  
**打撲 捻挫 肉離れ**

※応急処置の場合を除き、医師の同意書が必要です。

⑧上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えません。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。

### 健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- 単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
  - スポーツ後の筋肉疲労
  - 病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み
- …など



## 👉 白紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行なう「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止のためにもよく確認を!



## 🕒 長期間の施術を受けている方などへは、健保組合からの照会が行なわれます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻りに施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取組みですので、ご理解とご協力をお願いします。

# がんばるためには、休みが必要

みなさんは「がんばること」を美德として、これまでさまざまなことをがんばってきたと思います。一方で、**がんばりすぎて疲労が蓄積し、かえってパフォーマンスが低下したり、体調不良に陥ってしまったりする人も多くいます。**

そうした事態を防ぐためにも「がんばりすぎずに休む」ということは非常に重要です。しかし、頭ではわかっている、がんばるのをやめられない人が多くいます。そこで、効果的に休むためのノウハウをご紹介します。

## 1 「休む仕組み」をつくらう



多くの社会人は「仕事が落ち着いたら休もう」「休めるタイミングで休もう」と考えがちです。しかし、本当に休みが必要なくらい疲れているときほど思うように仕事が進まず、「今休むわけにはいかない。周りに迷惑をかけてしまう」と考え、結果として「休みたいのに休めない」という事態になりがちです。

そうならないためには、**まだ余力のあるうちにシステムティックに休みを取る仕組みをつくる必要があります。**「6月の第2水曜日は休日にする」など具体的に決めてしまう、1年のはじめに有給休暇をバランスよく割り振っておく、といった方法が有効です。

「まだ休まなくても大丈夫だけど、だからこそ今休んでおこう」という思考が、**あなたの心身を守ることになります。**



## 2 “デジタルデトックス”を仕組み化する



スマホが必需品となった現代人は、常に“情報のシャワー”を浴び続けているため、脳が休まりにくい状態です。そこで「夜10時以降はスマホを見ない」「毎月第3土曜日はネットにアクセスしない」といった**ルールを決め、デジタルデトックスを仕組み化しましょう。**

また、複数のSNSを使用している場合は、発信は一つのツールに絞り、ほかのツールは情報収集に限定するのも効果的です。発信を絞ることで、不特定多数との交流が抑えられて、“SNS疲れ”を予防できます。



## 3 休日は、なるべく“省エネ”で過ごす



休みの日をアクティブに楽しむことは、ストレス発散になります。しかし、そのメリットが得られるのは「1日の疲れをその日のうちに取れている」ことが前提です。

「楽しかったけど、帰宅したら『やっぱり我が家が一番』と思ってグッタリする」「休日明けに疲れが残って仕事に支障が出る」という人は、エネルギー的に正しい休み方ができているとはいえません。

家で何もしない休日を過ごし、「せっかくの休みをムダにしまった」と自己嫌悪に陥る人も多いですが、**実はそのような過ごし方こそ、仕事や人間関係で疲れている人にとって最も意義のある休み方なのです。**



## 4 最強の休息術「睡眠」を活かそう



疲労でエネルギーが低下しているときの、唯一にして最善の改善方法は「睡眠」です。睡眠不足と脳のパフォーマンス（反応速度）の関係を調べた実験では「1日6時間睡眠の人は、少しずつ脳のパフォーマンスが落ちて、2週間後には2日徹夜したときと同じくらいまで下がる」ということがわかっています。**つまり睡眠時間は6時間では足りていません。**

また、現代人は睡眠の「質」にこだわるあまり、眠りに対して神経質になってしまいがちですが、短期的な質に一喜一憂するより、自分でコントロールしやすい「量」に目を向け、**長期的に生活に支障がない程度の睡眠が取れればよいと考えることが大切です。**





# けんぽ揭示板

## 健保組合の組合会が開催され、原案どおり議決されました

- 《日 時》 2月19日 15時30分  
 《場 所》 明治安田生命ビル23階 挑戦・創造フィールド  
 《審議事項》 第1号議案 2026(令和8)年度 保健事業計画に関する件  
 第2号議案 2026(令和8)年度 収入支出席算案に関する件(一般勘定)  
 第3号議案 2026(令和8)年度 収入支出席算案に関する件(介護勘定)  
 第4号議案 2026(令和8)年度 収入支出席算案に関する件(子ども勘定)  
 第5号議案 2026(令和8)年度 財産管理方針に関する件  
 第6号議案 2026(令和8)年度 特例退職被保険者の標準報酬に関する件  
 第7号議案 組合規約の一部変更に関する件  
 第8号議案 関連規程の制定・一部変更に関する件  
 第9号議案 調整保険料率の変更に伴う一般保険料率の変更にに関する件
- 組合会会議録については閲覧することも可能です。

## 組合会議員が改選されました

組合会議員(選定側)の改選による議員の就退任をお知らせします(敬称略)。

### 就任 (4月1日付)

	氏名
理事	植田 博志
理事	武隈 正樹
議員	草野 光
議員	高橋 宏幸

### 退任 (3月31日付)

	氏名
理事	伊吹 浩光
理事	横山 幸司
議員	濱田 研輔

## 2026年度の特例退職・任意継続被保険者の標準報酬月額について

特例退職被保険者の保険料を算定する際の標準報酬月額は組合規約により、2025年9月末の全被保険者の標準報酬月額を平均した額の範囲内において、組合会で定める額とされており、340千円に変更ありません。

任意継続被保険者の保険料を算定する際の標準報酬月額の上限は健康保険法により、2025年9月末の全被保険者の標準報酬月額を平均した額とされており、380千円に変更ありません。

歯を失った後の選択肢は…？

# 「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査（2024年）」によると、歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしている、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておくと健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。

※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。

## ブリッジ



歯を削って義歯の土台をつくる

隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し（ブリッジ）します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

**保険適用**  
※材質によって自費治療

## 入れ歯



義歯をひっかける部分を削る

金属製のワイヤー（クラスプ）を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジより少なくすみませんが、噛み心地は劣ります。

**保険適用**  
※材質によって自費治療

## インプラント



人工歯根の上に義歯を被せる

ネジのような人工歯根を骨に埋める

自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

**自費治療**  
※ほぼ保険適用はない

「明治安田健康保険組合 事務局」あて

締切日：6月19日（金）必着

このページを印刷または切り取って、社内便または郵送（〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1）にてお送りください。

## けんぽアンケート

今後の誌面づくりの参考とするため、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。

「すこやか健保」に対するご意見や感想がありましたら、お聞かせください。（次号で紹介させていただく場合があります）

所属名（特退・任継の方は住所）			所属コード	
氏名	年齢	健康保険の記号	健康保険の番号（右づめ）	
	歳			

ご協力ありがとうございました。いただいた貴重なご意見は、今後の参考とさせていただきます。  
なお、個人情報については、広報誌「すこやか健保」の編集目的以外では使用いたしません。

医師・薬剤師の皆様へ  
お願いカード

私はジェネリック医薬品を  
希望します

- ジェネリック 医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック 医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

## こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

### ◎（社内）カウンセリングルーム

**対象者** 被保険者および被扶養者

**サービス内容** 面談もしくは電話によるカウンセリング  
(予約優先)

**相談受付**

①明治安田生命ビル23階  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
明治安田生命ビル23階  
月・木曜日(祝日除く) 10:30~17:30  
火・水・金曜日(祝日除く) 10:30~16:30  
☎0120-379-874(内線700-9425)  
☎03-3283-8250

②新東陽町ビル2階  
〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-11  
明治安田生命新東陽町ビル2階  
月曜日(祝日除く) 10:30~17:30  
水曜日(祝日除く) 13:00~17:30  
金曜日(祝日除く) 10:30~16:30  
☎03-5690-5713(内線701-3825)

### ◎（社外）メンタルヘルス相談

**対象者** 被保険者および被扶養者  
(特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は除きます)

**サービス内容**

①電話カウンセリング  
電話にて無料でカウンセリングを実施  
●お名前は聞きません。  
●利用回数に制限はありません。

②面談カウンセリング  
電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施  
●1名につき年間5回まで無料。  
●会場は健保組合ホームページよりご覧ください。

**相談受付** 月~土曜日(祝日・年末年始除く)  
10:00~22:00(面談予約は20:00まで)  
☎0120-922-532(電話相談・面談予約共通)  
☎03-5524-8700(通話料は発信者負担)  
団体名を聞かれたら「明治安田生命健康保険組合」とお答えください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

### ◎健保組合 健康相談窓口

**対象者** 被保険者および被扶養者

**相談受付** 月~金曜日(祝日除く) 9:00~12:00、13:00~17:00  
☎0120-899-983

自覚症状のない、多くの病気を早期発見して未然に防ぐ  
健康診断は**明治安田新宿健診センター**の**人間ドック**が**オススメ**です!

明治安田グループのみなさまへのおすすめコース  
人間ドック+上部内視鏡検査(胃カメラ)

**定価：61,600円**(税込)

お得な特別割引料金と  
健保・会社からの補助により

#### <補助期間>

現役は**5月7日**から**10月31日**まで

配偶者・特退・任継は**2月26日**まで

#### 【自己負担額(税込)】

明治安田役職員・LC・MYRA  
グループ会社役職員

5月7日~10月31日

**19,800円**

配偶者  
特例退職被保険者  
任意継続被保険者

4月1日~10月31日

**30,800円**

11月2日~2月26日

**19,800円**

がんの腫瘍マーカーや循環器疾患の検査、女性がん検診をセットしたコースもご用意しております!

2026年4月1日現在および受診日においての資格要件が必要です

ご予約は**24時間対応**の**WEB**が便利(ご予約の際はマイナ保険証をご用意ください。)  
職場から予約:「マイリンクNAVI」-「お役立ちメニュー」-「福利厚生関連」-「新宿健診センター予約」  
電話でのご予約は ☎0570-03-5489 平日(休診日を除く) 9:00~16:00

