

健保ニュース

No.671

=主要目次=

令和7年度収入支出決算終わる.....	2
高額療養費制度の改正について.....	4
監事による事務監査が行われました.....	8
インフルエンザ予防接種補助事業のお知らせ.....	9
保険給付一覧表.....	10



備中松山城と雲海(岡山県)

2026 9月号

ホームページアドレス
<https://www.mokuzaikenpo.or.jp>

令和7年度 収入支出決算 終わる

令和7年度は、被保険者数、平均標準報酬月額及び標準賞与額が前年度より大幅に上昇したことにより、保険料収入につきましては予算額を約10億7千万円上回りました。

支出につきましては、納付金関係は前年度より約2億3千万円の減となり、保険給付費総額は過去最高額だった前年度を約1億6千万円上回り、約67億6千万円と前年度に引き続き過去最高額となりました。

決算額では保険料収入が予算額を上回ったこと等により、約7億7千万円の黒字決算となりました。

去る7月22日(水)に開催されました、令和7年度の事業報告並びに収入支出決算を審議する第150回組合会により承認されました事業報告、決算の概要をお知らせいたします。

事業概況

現在、日本経済は物価上昇や人手不足、少子高齢化といった国内課題に加え、イランをめぐる中東地域の緊張により、石油エネルギー価格の上昇や石油にかかわる原材料不足等の世界経済の影響への対応が求められています。

このような先行きが不安定な経済状況の中、健康保険組合連合会が取りまとめた令和8年度予算早期集計結果が公表され、回答のあった1,362組合のうち、黒字組合は前年度より22組合増の354組合、赤字組合は前年度より30組合減の1,010組合、経常収支差引額は約2,890億円の赤字となりました。前年度と比較して改善したものの、依然として厳しい財政状況が報告されました。

収入

当組合の令和7年度決算状況ですが、被保険者数、平均標準報酬月額及び標準賞与額が大幅に上昇したことにより、保険料収入につきましては予算額を約10億7千万

円上回りました。

支出

支出につきましては、納付金関係は前年度より約2億3千万円の減となりましたが、保険給付費総額は、過去最高額だった前年度を約1億6千万円上回り、約67億6千万円と当初の予算額を約5千万円超過したため、不足分は予備費にて対応いたしました。

これらのことから、令和7年度決算は、約7億7千万円の黒字決算となりました。

まとめ

令和8年度におきましても、年々増大する医療費に加え、診療報酬本体の大幅な引き上げ等、厳しい財政状況が予想されますので、更なる医療費の適正化と諸経費の節減を図り、健全な事業運営に努めてまいります。



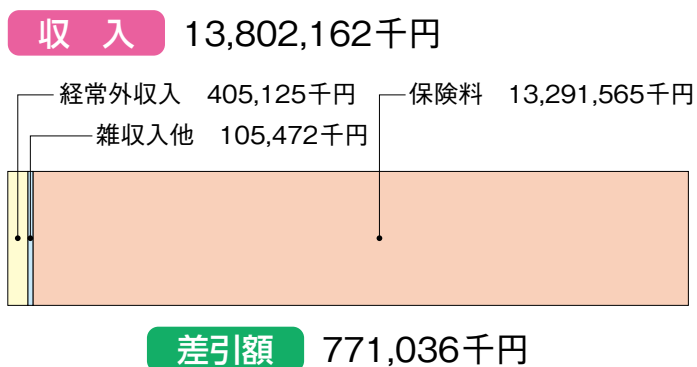
■財産目録

一般分	種 別	金額 (不動産価格を含む)
	準備金	2,170,302,000円
	別途積立金	6,403,262,696円
	退職積立金	104,103,834円
	そ の 他	127,460円
	総 計	8,677,795,990円

介護保険分	種 別	金 額
	準備金	414,464,994円

令和7年度 収入支出の割合

■一般分



■介護保険分

収 入	支 出	差引額
1,720,078千円	1,517,577千円	202,501千円



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
	月額上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>

改定後		新設
月額上限	年間上限	
270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円	
179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円	
85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円	
61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円※	
36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円	

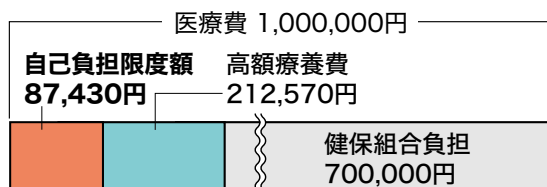
※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります（2027年8月以降に被保険者からの申請により支給されます）。

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



改定前



【自己負担限度額】

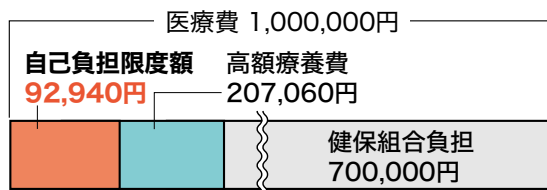
80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円

【高額療養費】

300,000円-87,430円=212,570円

月額上限
約8.7万円

改定後



【自己負担限度額】

85,800円+(1,000,000円-286,000円)×1%=92,940円

【高額療養費】

300,000円-92,940円=207,060円

月額上限
約9.3万円

5,510円
の負担増

- ・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。

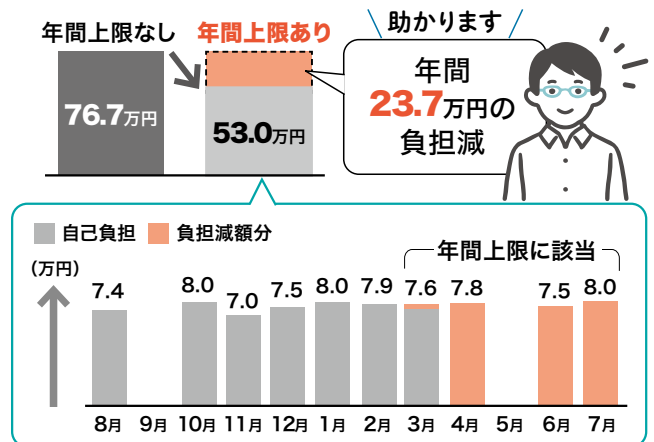
Q 新たに年間上限額が設けられたとのことですが、どういう制度なの？

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被保険者からの申請により健康保険組合から支給されるしくみです。

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、被保険者からの申請により健康保険組合から支給されます。

「算定基礎届」の提出に ご協力ありがとうございました

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、お暑い中「算定基礎届」のご提出にご協力をいただき、誠にありがとうございました。おかげをもちまして処理を完了することができました。

なお、9月の「月額変更予定者」として届出の事業所につきましては、お早めに「月額変更届」を提出していただきますようお願いいたします。



9月は皆さんの向こう1年間の 保険料が決定される月です

すでにお手元にご送付いたしました「標準報酬月額決定通知書（算定基礎届）」により、9月から各被保険者の標準報酬月額が、定時決定されます。これにより9月分保険料（10月中旬告知）から、「健康保険」「厚生年金保険」とともに徴収額が改められます。



●基礎となる保険料

9月分保険料は、今年提出された「算定基礎届」により決定（または7・8・9月の月額変更届により改定）された標準報酬月額によって保険料を算出します。この9月分保険料は、基本保険料として、翌年8月までの保険料の基礎となります。

●保険料の徴収方法

決定（改定）した標準報酬月額を、保険料額表と照合の上、徴収してください。



被扶養者の再認定を実施中です

被扶養者調書のご提出をお願いします！

令和8年9月より被扶養者の確認・再認定を実施しております。

対象被扶養者につきましては、
既に届書類(被扶養者調書)を送付しておりますので、
必要書類を添えてご提出をお願いします。

被扶養者調書および必要書類の提出

9月30日までに

事業主(事務担当者)が
取りまとめのうえ提出ください。



9月30日までに提出がない場合

10月1日付で

被扶養者認定を
削除することになります。



8月

先月は、医療費通知書
「医療費・保険給付金のお知らせ」の
発行月です

今回は令和7年12月診療分～令和8年5月
診療分の半年分です。受診された医療費の
内容を確認していただくために実施してお
りますので、必ずお読みください。



監事による 事務監査が行われました

決算組合会に先立ち、去る6月19日（金）亀山 正義・長谷川 泰治両監事により、近藤理事長立会のもと事務監査が実施され、全般的に良好であると講評を頂きました。

事 務 監 査 講 評

組合の運営状況、事務の執行状況及び財政状況等全般にわたり監査を実施したところ、全般的に良好であると認めました。

事業計画の執行状況並びに業務関係は適切に処理がなされており、収入支出に関する諸帳簿、関係証拠書類、医療費の支払い状況、また準備金、積立金、財産及び備品の保管状況についても、適切に処理・管理がなされておりました。

レセプト点検を始めとする医療費適正化対策による給付費の節減、日常の諸経費節減が財政効果に貢献していることが認められました。

令和7年度決算は被保険者数、平均標準報酬月額及び標準賞与額が前年度より大幅に増加し、保険料収入が予算額を約10億7千万円上回りました。支出においては、納付金関係が前年度より約2億3千万円の減となりましたが、保険給付費総額は過去最高額となった前年度より更に約1億6千万円増加し、約67億6千万円となりましたが、保険料収入が予算額を上回ったこと等により、令和7年度決算は約7億7千万円の黒字決算となりました。

今後も医療費等の増加により大変厳しい財政状況が続きます。

引き続き厳しい社会経済状況の中、保険料債権の確保と諸経費の節減を図り健全な事業運営に取り組まれることを要望いたします。

インフルエンザ予防接種補助事業のお知らせ

当組合では、本年度も一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下略：東振協）協力のもと、インフルエンザ予防接種の補助事業を行います。

東振協では全国の医療機関と契約を結んでおり、接種後の補助金申請が不要となりますので、東振協契約医療機関の利用をご検討ください。

東振協契約医療機関で接種する場合、以下の方法で利用できます。

申込方法：東振協ホームページへアクセスし、必要事項を入力。

利用券等を印刷したうえ希望する医療機関へ接種日の予約を行う。

※契約医療機関・集合接種会場は東振協ホームページでご確認ください

		接種期間
院内予防接種	医療機関で接種	10月～翌2月末
集合予防接種	公的施設等で接種	11月・12月の原則土・日・祝日
出張予防接種	事業所に医療スタッフが出向いて接種	10月～翌2月末 医療機関とご相談ください



対象者

予防接種時において、当組合の被保険者及び被扶養者である方
13歳未満は2回利用可

接種期間

令和8年10月1日～令和9年2月28日まで（東振協の接種期間とは異なりますのでご注意ください）

組合補助額

1,500円

☆詳しくはホームページをご確認ください。

■東振協ホームページ <https://www.toshinkyo.or.jp>

■当組合ホームページ <https://www.mokuzaikenpo.or.jp>

一覽表

令和8年9月1日現在

定 給 付		当健保組合の付加給付 (規約に定められた組合独自の給付)	
	給 付 額	給 付 名	給 付 額
	70歳未満の人は医療費の7割	(本人) 一部負担還元金	本人が同一月、同一医療機関で診療を受け、療養に要した費用の一部負担金(入院・通院別)として支払った額(高額療養費が支給される場合は、その額を除く)から高額療養費の自己負担額に相当する額の2分の1(3万円未満のときは、3万円)を控除した額を支給します。 1,000円以上から支給し、100円単位。(100円未満切捨)
	70歳以上75歳未満(前期高齢者)の人は原則8割 ただし、現役並所得者は7割		
	医療費の7割(小学校入学前は平成20年4月から8割)		
	70歳以上75歳未満(前期高齢者)の人は本人と同様の給付額		
	70歳未満の人は保険適用範囲内の額の7割		
	70歳以上75歳未満(前期高齢者)の人は原則8割 ただし、現役並所得者は7割		
	保険適用範囲内の額の7割(小学校入学前は8割)		
	70歳以上75歳未満(前期高齢者)の人は本人と同様の給付額		
	70歳未満の人は健保組合が認めたとき基準額の7割	(家族) 家族療養費付加金	一人の被扶養者が同一月、同一医療機関で診療を受け、療養に要した費用の自己負担金(入院・通院別)として支払った額(高額療養費が支給される場合は、その額を除く)から高額療養費の自己負担額に相当する額の2分の1(3万円未満のときは、3万円)を控除した額を支給します。 1,000円以上から支給し、100円単位。(100円未満切捨)
	70歳以上75歳未満(前期高齢者)の人は原則8割 ただし、現役並所得者は7割		
	健保組合が認めたとき基準額の7割(小学校入学前は8割)		
	70歳以上75歳未満(前期高齢者)の人は本人と同様の給付額		
	本人または被扶養者の一人が、同一月に同一医療機関にて支払った額が下記限度額を超えたとき、その超えた額。または、同一世帯で同一月に医療機関にて支払った額が21,000円を超えたものが2件以上ある場合に、これらを合算し下記限度額を超えたとき、その超えた額。 ※70歳以上の高齢者の場合は、同一月に下記限度額を超えたとき、その超えた額。		
70歳未満の一般医療対象者	標準報酬月額83万円以上		合算した自己負担額(合算高額療養費に相当する額を控除した額)から、一人につき合算高額療養費の自己負担額に相当する額の2分の1(3万円未満のときは、3万円)を控除した額を支給します。ただし、合算対象者が2人以上のときは、支給されません。
	標準報酬月額53万円～79万円		
	標準報酬月額28万円～50万円		
	標準報酬月額26万円以下		
	低所得者		
70歳以上の高齢者		外来(個人ごと)	外来・入院(世帯単位)
	標準報酬月額83万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1%	
	標準報酬月額53万円～79万円	179,100円+(医療費-597,000円)×1%	
	標準報酬月額28万円～50万円	85,800円+(医療費-286,000円)×1%	
	標準報酬月額26万円以下	22,000円	61,500円
	低所得者		
	住民税非課税者	11,000円	25,700円
	年金収入80万円以下等	8,000円	15,700円
	訪問看護サービス利用料の7割	訪問看護療養費付加金	一部負担還元金と同様の額
	訪問看護サービス利用料の7割	家族訪問看護療養費付加金	家族療養費付加金と同様の額
	1食につき標準負担額(550円低所得者は270円)を除いた額		
	一定の基準に該当したとき 実費額	【被保険者期間が1年以上】 手当金の「支給を始める日」以前12ヶ月間の標準報酬月額額の平均額の1/30(標準報酬日額)の2/3 【被保険者期間が1年未満】 加入期間の標準報酬月額額の平均額の1/30(標準報酬日額)の2/3または全被保険者の前年度9月30日現在の平均標準報酬月額額の1/30(標準報酬日額)の2/3のいずれか低い方	
	一定の基準に該当したとき 実費額		
	連続した3日間の労務不能の後4日目以降の支給開始日から通算して1年6ヵ月に達する日まで 給料の支払いがないまたは減額された場合に給付		
	出産予定日以前42日間(多胎妊娠の場合は98日間)と分娩日後56日間の範囲以内で休んだ日 給料の支払いがないまたは減額された場合に給付		
	一児につき488,000円または500,000円	出産育児一時金付加金	一児につき26,000円
	家族が分娩したとき一児につき488,000円または500,000円	家族出産育児一時金付加金	一児につき16,000円
	扶養関係のある者が埋葬したとき50,000円	埋葬料付加金	50,000円
	上記以外の者が埋葬したとき50,000円の範囲内で実費負担額		上記金額の範囲内で実費額
	被扶養者一人につき50,000円	家族埋葬料付加金	1人につき20,000円

●現役並み所得者とは本人の標準報酬月額28万円以上の人および70歳以上の年収が世帯で520万円(単身世帯は383万円)以上の人は7割

内 容	種 別	本人 家族別	法	
			給 付 名	
病 気 や ケ ガ	保険医療機関にマイナ保険証や資格確認書を提示して受ける治療 (薬剤、手術、入院等)	本人	療養の給付	
		家族	家族療養費	
	特定承認保険医療機関での高度医療や厚生労働大臣の定める特別の医療サービス、治療材料を受けたとき	本人	特定療養費	
		家族	家族特定療養費	
	やむをえない理由で保険診療が受けられず医療費を自己負担したとき(治療用装具、輸血等)	本人	療養費	
		家族	第二家族療養費	
	保険診療の一部負担金または自己負担額が月額で一定金額を超えたとき	本人	本人高額療養費	
		家族	家族高額療養費	
		世帯	合算高額療養費	
	自宅で療養中に訪問看護サービスを受けたとき	本人	訪問看護療養費	
		家族	家族訪問看護療養費	
	入院をして食事の提供を受けたとき	本人	入院時食事・生活療養費	
出 産	歩行困難で入院・転院等に交通機関を利用するとき	本人	移送費	
		家族	家族移送費	
	病気のため休んで(連続3日を含み4日以上)、その期間給料が受けられないとき	本人	傷病手当金	
死 亡	出産のため休んで、その期間給料が受けられないとき	本人	出産手当金	
	妊娠4ヶ月以上で分娩したとき(死産・流産を問わず)	本人	出産育児一時金	
		家族	家族出産育児一時金	
	被保険者または被扶養者が死亡したとき	本人	埋葬料	
			埋葬費	
		家族	家族埋葬料	

【被用者保険の適用拡大について】

2025年6月20日に成立した公的年金制度の改正法では、機能強化を図る観点から、被用者保険の適用拡大や在職老齢年金制度の見直しなどが行われました。本稿では、健康保険制度にも関係する、短時間労働者等の適用拡大等について見ていきます。

社会保険労務士
ひるた よしこ
蛭田 芳子



2009年12月、東京社会保険事務局を退職。現在は、社会保険労務士、FP技能士、DCプランナーとして年金相談業務に従事する傍ら、わかりやすい年金の事務手続き等をテーマとしたセミナーや専門誌等への執筆活動を行っている。

賃金要件の撤廃と企業規模要件の段階的撤廃

2026年4月現在、短時間労働者が厚生年金保険・健康保険へ加入するには、同じ事業所で働く正社員の4分の3以上の勤務日数および労働時間で勤務するという基準を満たす必要があります。この基準を満たさない場合でも、次の①～④のすべてを満たす場合は加入対象となります。

- ①週の所定労働時間が20時間以上
- ②賃金が月額8.8万円以上(基本給および諸手当。賞与や臨時の手当は含みません)
- ③学生でないこと
- ④特定適用事業所*で働いていること

*1年のうち6か月以上、被保険者が一定数以上(2024年10月以降は50人超)いる事業所

今回の改正により、②の賃金要件が撤廃されます(施行日は、法律公布から3年以内の政令で定める日)。また、④の企業規模要件の見直しが今後10年をかけて段階的に実施されます。これにより、将来的には週20時間以上働けば厚生年金保険・健康保険に加入できる仕組みとなります。

【企業規模要件の段階的見直し】

施行日	規模要件
2027年(令和9年)10月1日	35人超
2029年(令和11年)10月1日	20人超
2032年(令和14年)10月1日	10人超
2035年(令和17年)10月1日	撤廃(検討中)

個人事業所の適用対象を拡大

現在、個人事業所のうち、常時5人以上の者を使用する法定17業種の事業所は、厚生年金保険・健康保険に加入する必要がありますが、2029年10月からは、法定17業種に限らず、常時5人以上の者を

使用するすべての業種の事業所が適用対象となるよう改正されます。

ただし、法施行時点ですでに存在している事業所については、当分の間、適用対象外となります。

事業主への支援策

事業主への支援策として、日本年金機構では、対象事業所に対する「お知らせ」の送付や、電子申請に対応したデータ作成ソフトを無料で提供するなど、各種手続きの電子化・簡素化を推進しています。

また、雇用保険制度では、新たな助成制度として「短時間労働者労働時間延長支援コース」が2025年

7月1日に創設されました。これまで加入要件を満たしていなかったパートタイマーや有期雇用労働者に対して労働時間の延長や賃金の引上げを行い、「年収の壁」による収入の減少を防ぎつつ、厚生年金保険・健康保険への加入を進める企業に対して助成金を支給する制度です。

社会保険料の負担割合を変更(3年間の時限措置)

企業規模要件の見直し等により新たに加入対象となった短時間労働者のうち標準報酬月額が12.6万円以下の場合に、適用から3年間に限り、事業主の負担割合を増やすことで、被保険者の社会保険料負担

を軽減できる特例的な措置が実施されます。労使折半を超えて事業主が負担した保険料は、いったん納付した後で還付されます。

【軽減措置による被保険者負担の保険料額一覧表】

標準報酬月額(年額)	8.8万円 (106万円)	9.8万円 (118万円)	10.4万円 (125万円)	11万円 (132万円)	11.8万円 (142万円)	12.6万円 (151万円)
被保険者の負担割合	50%→25%	50%→30%	50%→36%	50%→41%	50%→45%	50%→48%

(3年目は軽減割合を半減)



厚生労働省「健康保険法等の一部を改正する法律
(令和8年法律第31号)の成立について」より(2026年6月5日公布)

2027年以降、予定されている 健康保険制度改正について



市販薬に近い薬が処方されると
特別料金が加算される!?

最近、ニュースなどで話題となっていますが、2027年3月(予定)から、医療機関で市販薬と成分などが同じ、または似ている薬(OTC類似薬)を処方された場合に、患者の自己負担額に「特別の料金」が加算されるようになります。薬剤費の一部が保険適用外となる「一部保険外療養」という新しいしくみです。特別料金がかかる薬の候補として、77成分(約1,100品目)が挙げられています。

▶どんな薬(症状)が対象になるの?

鼻炎、胃痛・胸やけ、便秘、
解熱・痛み止め、風邪症状
全般、腰痛・
肩こり、水虫、
口内炎、皮膚
のかゆみ・
乾燥肌 など



薬品の例

- ・抗アレルギー薬「アレジオン」
 - ・解熱鎮痛薬「ロキソニン」
 - ・去痰薬「ムコダイン」
 - ・保湿剤「ヒルドイド」
- ※先発医薬品だけでなく、ジェネリック医薬品も対象となる。

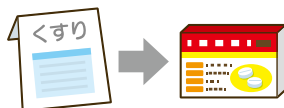
▶どうして特別料金がかかるようになるの?

- ①病院で処方される患者と、市販薬で対応している患者との公平性の確保
- ②現役世代などの保険料負担上昇の抑制

セルフメディケーション のすすめ

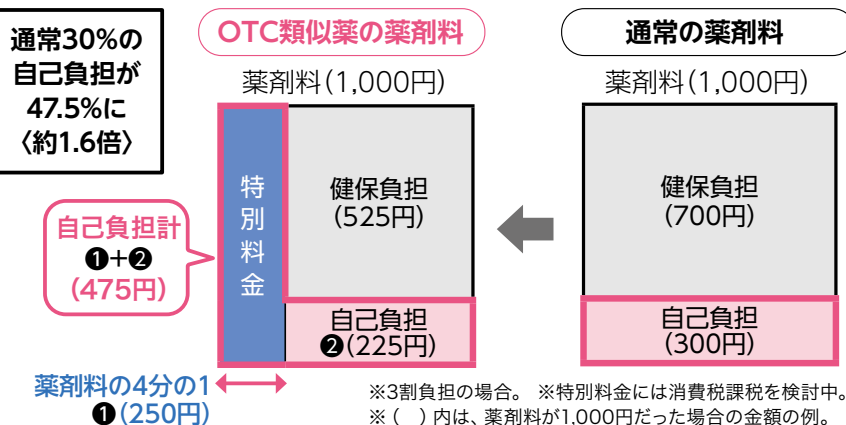
このように国は、市販薬を活用する政策をすすめています。病院等へかかるとなると、診察料や病院等へ通う交通費などの費用がかかり、時間・手間もかかります。これを機会に手軽に買える市販薬を活用してみたいかがでしょうか。

セルフメディケーションとは…
自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な身体の不調は自分で手当てすること。



特別料金のしくみ

薬剤料のうち4分の1が特別料金として全額自己負担になります。



*子どもやがん患者、難病患者、低所得者、入院患者、医師が対象医薬品の長期使用が医療上必要と考える人などに対する配慮措置が検討されています。

2028年6月
までに施行

出産費用が保険適用になります

出産費用の上昇により出産育児一時金ではカバーしきれないことなどから、出産費用が全額保険適用(無償化)となることが決まりました。

※給付額等の詳細は今後検討され、施行までに決定されます。
※医療機関等の選択により、当分の間、出産育児一時金も利用できるようにするとされています。



新たな給付方式

- ①分娩費を全額保険適用とし、健保組合が出産施設に直接支給(現物給付化)し、妊婦に負担が生じないようにする。
- ②その他出産時の費用負担軽減のため、定額の一時金給付を行う。

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ひと休み。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。



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。

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。



こちらも
おすすめ！

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。



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

詳しい作り方は
こちら！



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 バター	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厚さのいちよう切りにする。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● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆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。

令和8年6月末現在事業状況			令和8年6月保険料調定額および支出額	
	本年度	前年6月末		
事業所数	744所	763所	保険料調定額（調整保険料含む）	906,105,084円
被保険者数			事務所費（組合会費含む）	31,880,978円
男	15,348人	15,174人	保険給付費	559,491,657円
女	7,775人	7,483人	納付金	464,143,000円
計	23,123人	22,657人	保健事業費	9,466,390円
平均標準報酬月額			還付金	561,148円
男	468,442円	452,559円	連合会費	10,000円
女	320,756円	305,469円	積立金	113,116円
平均	418,783円	403,979円	雑支出	37,213円
			支出合計	1,065,703,502円

公 告

下記のとおり公告します。

東京都木材産業健康保険組合

1. 名称変更

（令和7年12月1日付）

- （新）株式会社 山口商店
- （旧）合資会社 山口商店

（令和8年1月1日付）

- （新）株式会社 南櫻ビル
- （旧）株式会社 四倉材木店

2. 所在地変更

（令和7年11月7日付）

- シー・テー・高橋 株式会社
- （新）東京都中央区八丁堀2-3-9
H10八丁堀420
- （旧）東京都台東区台東4-29-8

（令和8年4月1日付）

- 東和木材 株式会社
- （新）東京都千代田区神田淡路町1-9-7
茗溪ビル2階
- （旧）東京都江東区新木場1-17-6

3. 削 除

（令和7年9月26日付）

- 有限会社 宝屋材木店 東京都中野区本町4-32-4

（令和7年10月30日付）

- 株式会社 松本商店 東京都調布市仙川町3-11-7

（令和7年12月16日付）

- 株式会社 マルシン城西店 東京都世田谷区南烏山4-27-11

（令和8年5月1日付）

- 株式会社 ヤマキトレーディング 東京都江東区木場5-2-6 アドヴァンスビル7003

（令和8年5月28日付）

- 東京銘木協同組合 東京都江東区新木場2-1-6