

ONC中央日本支店 / みっきーさん
『クジラじゃないよ、潜水艦』



2026年度の
予算を
お知らせします

CONTENTS

2026年度 予算が決まりました	2
リリー健保の付加給付について	3
巡回レディース健診のご案内	4
歯科健診を受けましょう!!	4
2026年度 健診のご案内	5

子ども・子育て支援金制度	6
ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です	7
マイナ保険証での医療機関のかかり方	8
年1回の健診で体の状態を確認しよう	9
接骨院等の正しいご利用をお願いします	10
これってもしかして? 適応障害	11
リリー健保からのお知らせ	12

2026年度

予算が決まりました

予算総額 **29億5,021万円**

◆予算編成の基礎数値

- ◆被保険者数……2,948人(男性1,954人、女性994人)
- ◆被扶養者数……3,826人
- ◆扶養率……1.30人
- ◆平均年齢……43.80歳(男性44.91歳、女性42.49歳)
- ◆平均標準報酬月額……808,347円(男性848,587円、女性729,205円)
- ◆健康保険料率……76.00‰(事業主39.33‰、被保険者36.67‰)
- ◆介護保険料率……15.00‰(事業主7.50‰、被保険者7.50‰)
- ◆子ども・子育て支援金率……2.30‰(事業主1.15‰、被保険者1.15‰)

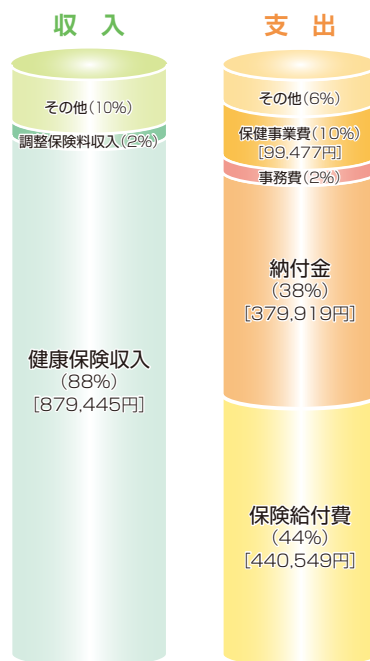
2026年度 収入支出予算概要

収 入 (千円)	
健康保険収入	2,592,605
調整保険料収入	48,317
繰越金	110,565
繰入金	150,000
国庫補助金収入	995
特定健康診査等事業収入	15,923
出産育児交付金	2,061
財政調整事業交付金	8,000
雑収入	21,746
合 計	2,950,212

Point 健康保険収入

毎月の給与と賞与から納めていただく健康保険組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

健康保険分



支 出 (千円)	
事務費	52,889
保険給付費	1,298,738
納付金	1,120,002
保健事業費	293,259
その他の経常支出	2,414
経常外支出	182,910
合 計	2,950,212

Point 保健事業費

各種健診・保健指導などの費用です。

Point 納付金

高齢者医療を支えるための国に納める費用です。

Point 保険給付費

病気やけがをしたときにかかった医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

[]の部分は1人あたりの主な金額です。

経常収入合計 2,633,315千円

一 経常支出合計 2,767,302千円

＝ 経常収支差引額 ▲ 133,987千円

収 入 (千円)	
介護保険収入	402,122
雑収入等	95,378
合 計	497,500

介護保険分



支 出 (千円)	
介護納付金	449,715
介護保険料還付金等	47,785
合 計	497,500

予備費(残金) 47,376千円

収 入 (千円)	
子ども・子育て支援金収入	71,847
雑収入等	385
合 計	72,232

子ども・子育て支援金分

2026年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。



支 出 (千円)	
子ども・子育て支援納付金	68,262
子ども・子育て支援金還付金等	3,970
合 計	72,232

予備費(残金) 3,940千円

リリー健保の 付加給付について



給付のしくみ

病気やけがをしたとき、医療機関の窓口で保険証を提出すると、かかった医療費の3割を支払えば、必要な療養が受けられます。

健康保険では、業務外の病気やけがに対して行う保険給付を、被保険者の場合は「療養の給付」、被扶養者の場合は「家族療養費」といいます。医療機関で支払う医療費が3割で済むのは、医療費の7割は健康保険組合が負担をするからです。

リリー健保では自己負担がさらに軽減されるように、自己負担した医療費が一定の額を超えた場合、付加給付を支給しています。

種類	内容
一部負担還元金 家族療養費付加金	1カ月1医療機関での自己負担額が21,000円を超えた場合、20,000円を超えた金額を補助(100円未満切り捨て)
傷病手当金付加金	傷病手当金に上乗せして補助
出産育児一時金付加金 家族出産育児一時金付加金	(家族)出産育児一時金に100,000円を上乗せして補助
埋葬料付加金 家族埋葬料付加金	埋葬料・家族埋葬料に10,000円を上乗せして補助
合算高額療養費付加金	1世帯1カ月の医療費の自己負担額が21,000円を超えたレセプトが複数あった場合、20,000円を超えた金額を補助(100円未満切り捨て)

医療機関で支払った医療費から20,000円を差し引いた額が支給されます。ただし、算出した額が1,000円未満の場合は支給されません。また、100円未満の端数は切り捨てされます。

※支払いは医療機関から健康保険組合に送られてくるレセプトをもとに自動的に支払われますので、申請は不要です。

※健康保険組合からの給付金は給与口座に振り込み、支給決定通知書をご自宅に送付します。**支払いの時期はおおよそ診療月の3カ月後**になります。

〈計算例〉

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{自己負担金} \\ \hline 30,000円 \\ \hline \end{array} - 20,000円 = \begin{array}{|c|} \hline \text{一部負担還元金} \\ \hline 10,000円 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|} \hline \text{最終的な自己負担額} \\ \hline 20,000円 \\ \hline \end{array}$$

※詳細については健保ホームページを参照、またはリリー健保へお問い合わせください。

※会社の一般医療費・歯科治療費補助制度の申請に支給決定通知書(写)が必要になりますので、大切に保管しておいてください。なお、一般医療費・歯科治療費補助制度の詳細については、直接会社へご確認ください。



リリー健保からのお知らせ

35歳以上の被扶養配偶者の皆さま

巡回レディース健診のご案内

ぜひ年1回ご自身のため、
ご家族のためにも健康診断を
受けてみませんか！

リリー健保では、契約医療機関(リリー健保のホームページ掲載)での受診の他に、
35歳以上の方に巡回レディース健診をご案内しています。
この機会に**どちらかを選んで**ぜひ受診してください。5月頃、対象の方へリーフレットをお送りします。

毎年健診を受けるメリット

- ✓ 体の状態がわかる
- ✓ 病気を早期発見できる
- ✓ 医療費を節約できる

巡回レディース健診のメリット

- ① 完全予約制、お住まいの近くにあるホテルや公民館などで受診可能
- ② インターネットor郵送で申し込み、健診当日に出向くだけのかんたん・手軽な健診
- ③ 巡回レディース健診なら基本健診の他に**乳がん検査、子宮がん検査が無料!**

がん検査を 受診しましょう

とくに30代後半から40代にかけて、女性は男性よりもがんになる割合が高くなっています。
健診を毎年受けることで早期発見につながり、早期治療が可能となります。

お問い合わせ先: 全国健康増進協議会 TEL: 03-5803-3377 (平日 9時~17時 ただし、12時~13時除く)

特定保健指導 について

30歳に到達する方も保健指導を受けましょう

通常は35歳以上の方を対象としている特定保健指導について、メタボリックシンドロームの発症を若いうちから防止することを目的に、健診年度に**30歳に到達する方(1995/4/1~1996/3/31生まれの方)**も特定保健指導の対象としています。30歳という節目に、一度自分の健康状態を見直しましょう!

歯科健診を受けましょう!!



痛み・虫歯・臭い
歯肉の腫れ
その他の悩み

お口の健康、気になりませんか?

セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口のなかの状態を把握できます。

その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する**〈無料歯科健診〉**。

リリー健保加入の方ならご家族含めどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診を受けていただけます。

お申し込み方法もカンタン! 気になる悩み、相談しませんか?

カンタンに

お申し込みが
できる!

無料で

組合員(ご本人・ご家族)が
受けられる!

お近くの

提携歯科医院で
受けられる!

インターネットで全国の提携医院が確認できます

好きなときに

好きなコースで
受けられる!

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この〈無料歯科健診〉は受けられません。

お申し込み 方法

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧ください。

WEB&携帯サイト

<https://ee-kenshin.com/>



リリー健保ホームページ

歯科健診センター

からも
ご覧いただけます

2026年度 健診のご案内

予約受診期間 受診 ▶ 2027年3月31日まで 予約は2026年12月までにしましょう

健康診断は社員の皆さんに義務づけられているもので、年1回必ず受診しなければいけないものです。
被扶養者の方も被保険者と同様に各種健診が受けられます。



ご注意!

健康診断未受診の被保険者には、翌々年度の付与ポイントが15,000ポイントから5,000ポイント減額され、10,000ポイント付与されることとなります。
〈例〉2026年度の健康診断未受診者 → 2028年度の付与ポイントは『10,000ポイント』

健診の種類と補助金

基本健診

対象者	年齢	健診の種類	自己負担
被保険者	34歳以下	一般健診	なし
	35歳以上 (選択制)	生活習慣病健診 人間ドック(日帰り)	なし
被扶養配偶者	34歳以下	一般健診	なし
	35歳以上 (選択制)	生活習慣病健診 人間ドック(日帰り)	21,000円
	35歳以上 (希望者)	巡回レディース健診 ※1 ※2	なし
配偶者以外の被扶養者(ご両親など)	40歳以上	一般健診	なし

* 対象年齢は年度末時点を基準とする。

※1 郵送される案内の用紙orインターネットで申し込んでください。

※2 現金支払いしたオプション検査はポイントで精算できます。

オプション検査

基本健診には含まれない項目を検査します。

ポイント上限
15,000ポイント
(15,000円相当)

ポイント保有分であれば、自己負担なし。

巡回レディース健診は該当者の方に5月にご案内の封筒(申込用紙)をお送りします

オプション検査のポイント補助金

オプション検査

対象者 被保険者ならびに被扶養配偶者

※被扶養配偶者の方が受けるオプション検査と合算して利用することもできます。

補助金額 上限15,000ポイント(15,000円相当)

※途中入社の場合は月割りとなります。

※ポイントを次年度に繰り越した場合、

次年度の上限は「繰り越したポイント」+「15,000ポイント」となります。

検査内容 乳がん検査(マンモグラフィ・乳房超音波)、子宮細胞診、骨密度測定、CT検査、MRI検査、腫瘍マーカー、ピロリ菌検査、頸動脈超音波、脳ドックなど

※医療機関で受診可能なオプション検査がホームページにアップされていなくても、受診可能です。事前に健診ヘルプデスクへご連絡ください。

リリー健保からのご提案

被扶養配偶者(35歳以上)の方が生活習慣病健診を選び、あわせてオプション検査の乳がん、子宮、腹部超音波検査等をポイント利用で受診いただきますと、人間ドック同様の健診が自己負担なしで受診できてお得です。

予約の変更について

※契約医療機関のみ



本人が直接医療機関へ変更の連絡をし、変更結果を健診ヘルプデスクへ電話orメールでご連絡ください。

健診についてのお問い合わせは…

健診ヘルプデスク

(バリューHR カスタマーサービス)へ

TEL: **0570-075-707**

営業時間: 平日(9:30~17:00) ※祝日・年末年始は除く

E-mail: kenshin-lilly@apap.jp

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)

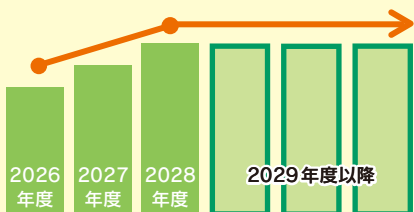


子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

※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[※] = 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。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生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歳未満の子どもが月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/kodomokosodateshienkin>



お問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

受付時間（平日）9：00～18：00

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を

提出するもの

被扶養者異動届

【お持ちの場合】 資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証

被扶養者ではなくなるとき

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む)



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



2026年4月1日より 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変わります

従来 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

【注】・労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。
・当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

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となりました。

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。

マイナ保険証での受診方法

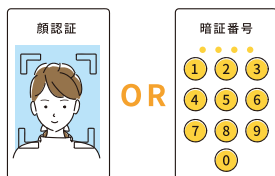
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



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本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号
入力の中からどちらかを選択して、
本人確認を行います。

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・薬の処方が受け
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。

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の
ダウンロードはこちらから

iPhone
の場合



Androidスマホ
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

有効期限に注意！ マイナンバーカードには、カード本体と IC チップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

【カード本体の有効期限】

- ・発行時に18歳以上の場合：
発行から10回目の誕生日まで
- ・発行時に18歳未満の場合：
発行から5回目の誕生日まで

※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

○ポイント

- ・有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- ・受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

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



年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



特定健診を受けるとこんなメリットがあります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

- 病気の早期発見・早期治療**

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。
- 生活習慣の改善で健康維持**

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。
- 費用や時間の負担を抑制**

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ





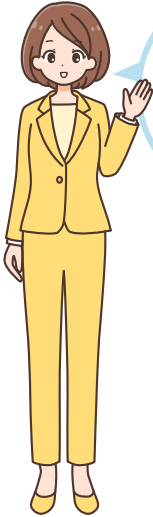
接骨院等^{*}の正しいご利用を お願いします

^{*}整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



健康保険が**使える**場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が**使えない**場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×工作中や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります^{*}。



^{*}健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

答え B: 使えない クイズ

\\ 季節の // メンタル対策

監修: 公認心理師 上野幹子

これってもしかして?

適応障害

会員のAさんは異動で経験のない部署に配属されました。周囲に教えてもらいながら業務をこなしていますが思うように進められず、焦りや不安であまり眠れなくなり、次第に気分が落ち込んできました。

環境が変わりやすい春は適応障害に注意

春は環境が変わりやすく、心身に負担がかかりやすい季節です。仕事やプライベートなどで環境が新しくなると、だれでも最初はストレスを感じますが、通常は時間とともに慣れていきます。しかし、うまく適応ができない場合、心身にさまざまな不調が現れて生活に支障をきたすことがあります。これが「適応障害」です。とくにゴールデンウィーク明けに起こりやすい「五月病」もその一種とされています。環境が変わったときは、いつも以上に休息やストレス解消を心がけましょう。もし、気分や体調、行動にいつもと違う状態が2週間以上続いていたなら、家族や職場の人、医療機関などに相談しましょう。



引き金になる環境の変化

- 就職
- 部署の異動
- 昇進
- 転勤
- 対人トラブル
- 結婚
- 引っ越し
- 出産
- 病気 など

おもな症状

- 精神面 ● 気分の落ち込み ● 不安 ● イライラ ● 集中力の低下
- 身体面 ● 不眠 ● めまい ● 動悸 ● 吐き気 ● 食欲不振
- 行動面 ● 遅刻や無断欠勤 ● 暴飲暴食 ● 攻撃的言動 など

適応障害とうつ病の違い

適応障害

- 発症の引き金となるストレス要因がわかっている
- ストレスにさらされてから3か月以内に発症する
- ストレス要因がなくなると6か月以内に改善する

うつ病

- 発症の明確な引き金がなく、原因不明なことが多い
- 慢性的なストレスにさらされたあとに発症しやすい
- ストレス要因がなくなるだけでは改善しない

心を守る! 適応障害を防ぐ4つの対策

質のよい睡眠を6時間以上とる

- ストレスや疲労を回復するうえで重要な睡眠。寝る1時間前はスマホやパソコンの使用を控え、考えごとはせず、リラックスして過ごす。



こまめにストレスを解消する

- 深呼吸や適度な運動、おしゃべり、趣味など、自分に合ったストレス解消法を持つ。
※ストレス解消のための喫煙や過度の飲酒はNG。



早く新しい環境に慣れるためにムリをしない

- こまめに休憩をとるなどして、がんばりすぎない。
- 困ったときは1人で抱え込まず、周囲を頼る。

ストレス環境の改善について相談する

- 適応がむずかしい環境について職場の上司や家族などに相談し、改善できないか検討する。



リリー健保からのお知らせ

Smile Kenpo クイズ

Smile Kenpoを読んで、クイズに答えよう♪

1 巡回レディース健診では、乳がん検査、子宮がん検査の費用はかかるでしょうか？

- a 自己負担なし b 一部自己負担 c 全額自己負担

2 子ども・子育て支援金は2026年何月分の保険料から加算されるでしょうか？

- a 4月分 b 5月分 c 6月分

3 メタボリックシンドロームが強く疑われる予備群は、男女とも何歳代から増加するでしょうか？

- a 40代 b 50代 c 60代

全問正解者**全員**に健保ポイント
「**100ポイント**」プレゼント!
さらに抽選で**5名様**に
「**500ポイント**」プレゼント!

応募方法

- ①クイズの答え
 - ②保険証記載の記号・番号
 - ③氏名 ④所属事業所・部署名
- を明記し、リリー健保宛(メール・郵送・社内便のいずれか)にお送りください。

締切:2026年5月31日(日)

〈当選者発表〉

当選者の発表はポイントの付与をもって代えさせていただきます。

〈ポイント付与予定日〉

2026年6月30日(火)

前回の解答 ▶ ①b ②a ③b

My Health care (私の健康管理) 投稿を募集しています

リリー健保では、広報誌・ホームページに掲載する写真や、ご自身の健康法や特定保健指導などの体験談を募集しています。採用された方には健保ポイントを付与します。皆様のご応募をお待ちしています。

▼応募先

…リリー健保の代表アドレス info@lillykenpo.com

▼付与ポイント

…写真の場合は1,000ポイント
投稿文は3,000ポイント



医療費明細通知について

健保ホームページ「医療費明細」では、被保険者・被扶養者の皆さんが医療機関を受診した際の医療費の内訳や保険給付実績を毎月お知らせしています。受診された月から通常3カ月後の初旬に掲載していますので、ご確認をお願いいたします。

6月初旬掲載分 → 3月診療分となります。

※情報が登録されるまでに最短3カ月となります。医療機関から2カ月遅れで請求がくるためです。

日本イーライリリー健康保険組合 **Smile Kenpo vol.46**

☎532-0003 大阪市淀川区宮原4-1-6 アクロス新大阪10階

TEL 06-6150-1090 E-mail: info@lillykenpo.com

URL <https://www.lillykenpo.com>