

印刷けんぽ

ニュース No.223

全国印刷工業健康保険組合
東京都台東区東上野1-7-2
☎03-5834-3180
令和8年9月8日発行

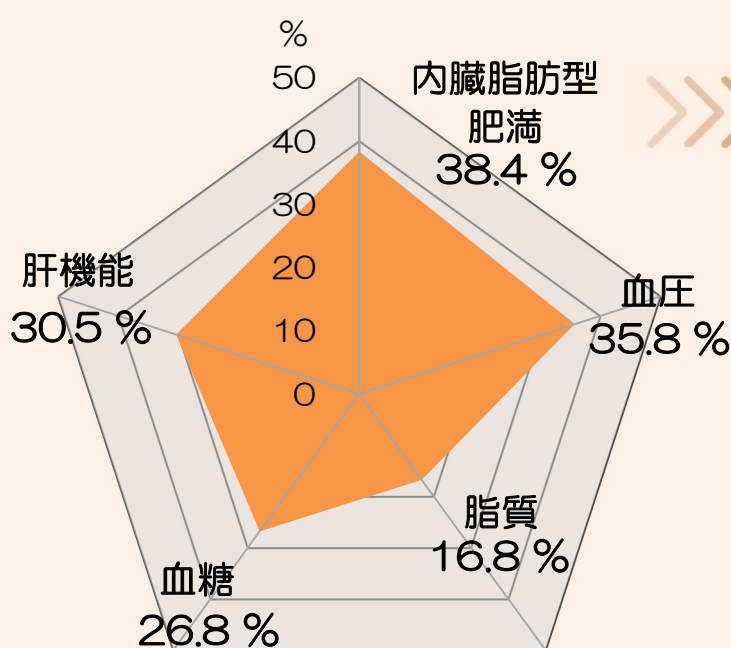
<https://www.insatukenpo.or.jp>


● ● ● 知 っ 得 !! 健 康 情 報 ● ● ●

禁煙が、未来の健康への第一歩

令和7年度に健診を受診した被保険者**約 33,000 名**の健診結果を分析しましたので、ご報告します。皆様の健康づくりには、禁煙が大切な取り組みです。

健診結果の有所見率



【分析の結果】

- ・前年に引き続き、内臓脂肪型肥満に該当する方が**約4割**で推移しています。
- ・**内臓脂肪型肥満**は、皮下脂肪型肥満よりも**生活習慣病になりやすい**と指摘されています。

左記5つの項目は、**喫煙で悪化しやすい**項目です。
禁煙により、各項目の有所見率を**改善**することが期待できます。
被保険者の喫煙率の経年変化を、下記に示しました。

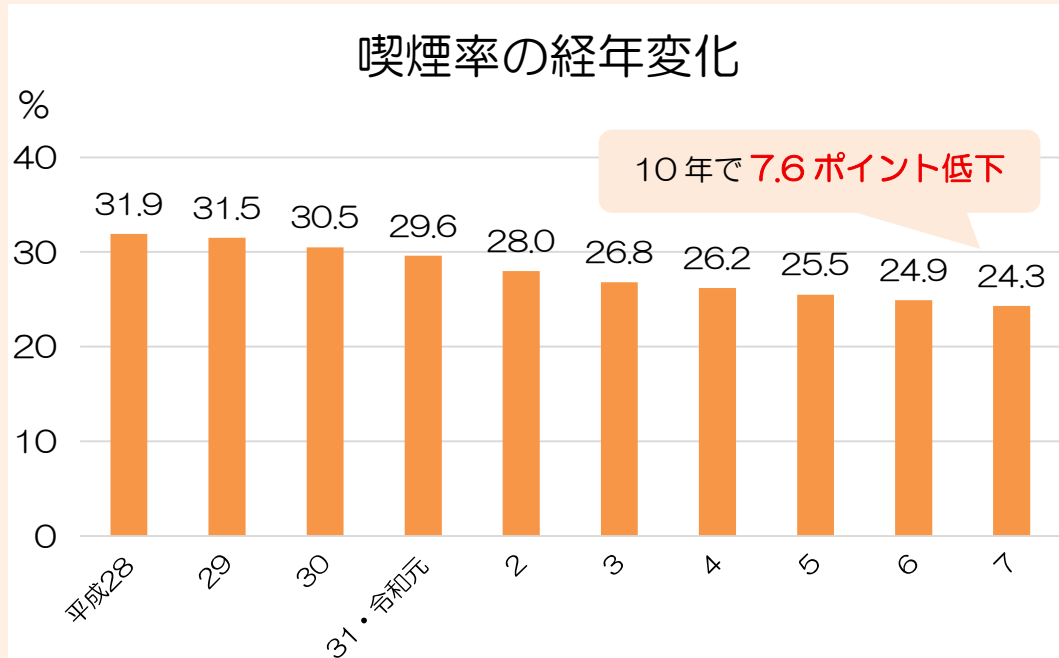


有所見率となる基準値

内臓脂肪型肥満	血圧	脂質	血糖	肝機能
腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 または BMI 25 以上	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または 随時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6%以上	GOT 31 U/L 以上 または GPT 31 U/L 以上 または γ-GTP 51 U/L 以上

喫煙率の経年変化

- ・被保険者の喫煙率は24.3%で低下傾向が続いています。
- ・国全体では14.8%※のため、当組合は高い状況が続いています。



印刷健保の喫煙者は、**約 8,000 名**



- ・印刷健保では、禁煙外来の治療を終えた方に**1万円の補助**をしています。
- ・また、禁煙サポートプログラムに**無料で参加**していただくことができます。

※厚生労働省、令和6年国民健康栄養調査

令和 8 年 8 月から高額療養費が見直しされました



医療が必要な方のセーフティネット機能を将来にわたって堅持し、医療保険制度の持続可能性を確保していく観点から、長期療養者や低所得者の経済的な負担の在り方に配慮した上で、令和 8 年 8 月から見直しが行われました。「多数回該当」の上限額は維持され、あらたに「年間上限」が導入されます。

なお、制度上は毎月の上限額が引上げられますが、当組合には付加給付があるため、自己負担は増えません。
令和 8 年 8 月 4 日付で送付した事業主宛通知を併せてご覧ください。

令和 8 年 8 月からの上限額について

標準報酬月額	自己負担上限額（月額）		
	月額上限	年間上限	外来特例 （70 歳以上）
83 万円以上	270,300 円 +（総医療費 - 901,000 円）× 1% 【140,100 円】	1,680,000 円 < 140,000 円 >	-
53 ～ 79 万円	179,100 円 +（総医療費 - 597,000 円）× 1% 【93,000 円】	1,110,000 円 < 92,500 円 >	-
28 ～ 50 万円	85,800 円 +（総医療費 - 286,000 円）× 1% 【44,400 円】	530,000 円 < 約 44,200 円 >	-
26 万円以下	61,500 円【44,400 円】	530,000 円 < 約 44,200 円 >	22,000 円（年 21.6 万）
非課税 70 歳未満	36,900 円【24,600 円】	290,000 円 < 約 24,200 円 >	-
非課税 70 歳以上	25,700 円【24,600 円】	290,000 円 < 約 24,200 円 >	11,000 円（年 9.6 万）
一定所得以下 70 歳以上	15,700 円	180,000 円 < 15,000 円 >	8,000 円

【 】内は、多数回該当（直近 12 か月以内に 3 回以上、上限に達した場合の 4 回目以降）の上限額です。
< > 内は年間上限額を 12 か月で平均した金額です。

【お問合せ先】 給付課 音声案内【2】

秋季スマホウォーキング大会のお知らせ

今大会から
ルール変更

今大会より、歩数で順位を競うのではなく、より多くの方にご参加いただけるようルール変更を行いました。

開催期間 令和 8 年 10 月 25 日(日) ～ 12 月 24 日(木)

申込期間 令和 8 年 9 月 11 日(金) ～ 9 月 30 日(水)

賞品 達成歩数に応じて、Amazonギフトカードをプレゼント!

(例) 平均歩数が 5,000 歩以上の方には 500 円分、6,000 歩以上の方には 600 円分、7,000 歩以上の方には 800 円分など

※申込方法・ルール変更の
詳細はこちら→→→



1. スマホウォーキング大会は全国印刷工業健康保険組合による提供です。スマホウォーキング大会についてのお問い合わせは Amazon ではお受けしていません。全国印刷工業健康保険組合保健推進課 (TEL:03-5834-3180 受付時間: 平日 9:00～17:00 土・日・祝日・年末年始を除く) までお願いいたします。
2. Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

【お問合せ先】 保健推進課 音声案内【3】

エンジョイ・ホリデー
（秋の味覚狩り）を開催します参加費
無料

申込手続き等の詳細は、事業所宛にお送りする通知のほか、印刷健保ホームページにも掲載します。ぜひお申込みください。

芋掘り in 狭山・川越



令和 8 年 10 月 18 日(日)

みかん狩り in 津久井浜



令和 8 年 11 月 15 日(日)

- 参加資格 被保険者、被扶養者
- 申込方法 申込フォームにてお申込みください。
- 募集人数 各 200 名

※申込フォーム・詳細はこちら→



【お問合せ先】 保健推進課 音声案内【3】

いきいき健康づくり 2026

参加費無料



東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）主催の「いきいき健康づくり 2026」が開催されます。この機会に是非ご参加ください。

イベント一覧

ウォークラリー、スマホスタンプラリー、ヨガ、健康づくりオンラインレッスンなど

参加資格 被保険者、被扶養者

申込方法

東振協イベント参加申込ページ（下記掲載の QR コード）からお申込みください。



【お問合せ先】 保健推進課 音声案内【3】

インフルエンザ予防接種への補助について



対象接種期間

令和 8 年 10 月 1 日(木) ～ 令和 9 年 1 月 31 日(日)

- 補助対象者 ①被保険者
②中学生以下（※）の被扶養者 ※平成 23 年 4 月 2 日以降生まれ
- 補助金額 1,000 円（おひとりにつき年度内 1 回）

【お問合せ先】 保健推進課 音声案内【3】

保健師による
無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】
保健推進課 音声案内【3】
E-mail : kenkousoudan@insatukenpo.or.jp

オンラインで全国どこからでも相談できます。



- ・定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
 - ・健診結果の見方を知りたい
 - ・健康について気になることがある
 - ・健康的なダイエットにチャレンジしたい！
- などなど