

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 パター 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厚さのいちょう切りにする。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。

— Be healthier もっと健康に —

KENPO magazine

2026 Autumn



各種ご案内

- 「ヘルスリテラシー向上ガイド」健康の知りたいが見つかる保存版
- ファイザー電話健康相談 ●スポーツクラブ(ルネサンス・RIZAP)

同封のチラシ等を
ぜひご覧ください！

ご家族皆さままで
ご覧ください



秋の始まりを
独り占め

アンケートご協力をお願い

KENPOS

皆さまの声を聞かせください。10月31日(土)までにアンケートにお答えいただいた方にはKENPOS健康ポイントを500Pプレゼントいたします。



ファイザー健康保険組合

<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



健保へのお問い合わせはメールでお願いします。

PFE.KenpoJP@pfizer.com

contents

- アンケートご協力のお願ひ 1
- 表紙写真投稿者のことば 2
- 次号の表紙写真を募集します 2
- 被扶養者資格の確認(検認)を実施します 3
- 今さら聞けない? マイナ保険証 Q&A 3
- データでみるファイザー健保 4
- 健保組合からのお知らせ 8
- 女性の健康サポート 10
- 2026年8月から高額療養費制度が改定されました 12
- 薬がおトクになる方法、知ってた? 14
- 健診で異常を指摘されたら 15
- ロコモ予防に今からはじめる筋肉積立フロントランジ 16
- 「糖質制限ダイエット」の思わぬ落とし穴 16
- ときめきレトロ旅 山形 銀山温泉 17
- 2025年度 決算のお知らせ 18
- ヘルシー&優しいレシピ れんこんと豚肉のガリパタ炒め 20

表紙写真投稿者のことば

テーマ: 秋 健康
ストレス解消、リフレッシュ

ご投稿いただいた作品の中から、一部をご紹介します

都内とは思えぬ絶景に
バが洗われました!



ファイザーR&D合同会社
高橋 優菜 さん



ファイザーR&D合同会社
一原 さやか さん

秋の自然の中で娘とどんぐり
拾い。一緒に好きなキャラク
ターの絵を描きました!

青森県「奥入瀬渓流」
紅葉と岩で入り乱れる
清流。秋の絶景!



ファイザーR&D合同会社
吉田 健吾 さん

健康は行動の結果です

ファイザー株式会社
青柳 早苗 さん



ファイザー株式会社
折尾 志野さん

近所の公園で、
ひとやすみ。

表紙に採用された方に
KENPOS健康ポイント
5,000Pをプレゼント!
KENPOS

次号の表紙写真を
募集します

2027春号の表紙写真テーマは、次の3つです。

「春」「健康」「ストレス解消、リフレッシュ」

3つの中から自由に選んでご応募ください。
撮影時期は問いません。

- 被保険者や被扶養者の方がご自身で撮
影された未発表のオリジナル写真、1人
1作品に限ります
- 風景、人物、ペット、モノetc...制限はあ
りませんが、そのまま表紙となりますの
でご注意ください



「KENPO magazine 2027春」の表紙写真を募集します。素敵
なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。
応募者にはもちろんKENPOS健康ポイント500P、表紙に採用
された方にはKENPOS健康ポイント5,000Pを差し上げます。
皆さまのすばらしい作品をお待ちしています。

応募方法 締切: 2027年1月15日(金)

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ
件名「KENPO magazine表紙写真」とし、お送りください。
下記のQRコードからもご応募可能です。

- 投稿者氏名
- 被保険者の勤務先名
- 健康保険の記号(数字)と番号
- 写真のタイトル
- 写真についてのひと言
コメント(30文字程度)

※応募作品は「KENPO magazine」とホームページに掲載させていただきます。
※投稿者氏名と勤務先名、コメントは、掲載させていただきます。

写真データサイズ等について

- 3,000 ピクセル x 2,000 ピクセル程度
- 解像度は 300~350dpi あれば尚可

選考方法

健保組合職員および KENPO magazine編集
者により、選考いたします



採用が決まった方へは別途、応募いただいたメールアドレス宛にてご連絡いたします

被扶養者資格の確認(検認)を2027年1月に実施します

今年度も、健康保険法施行規則に基づき、被扶養者資格の確認調査(検認)を実施します。

この調査は、被扶養者の方が引き続き扶養認定基準を満たしているかを確認するための法定業務です。皆さまからお預
かりしている保険料を適正に運用し、健保財政を公平に維持するため、毎年実施しています。

今年度は、2026年4月の制度改正および厚生労働省通知の趣旨を踏まえ、より実態に即した確認を行うため、実施時期
を見直し、**2027年1月中旬にご案内し、2月中旬を回答期限とする予定です**。直近の収入状況や雇用契約内容を確認し
やすい時期に実施することで、より適正な扶養認定につなげます。検認業務は株式会社法研へ委託して実施します。

対象となる方には、後日あらためて詳しいご案内をお送りします。案内が届いた方は、内容をご確認のうえ、期限内のご回
答にご協力をお願いいたします。

なお、期限までにご回答がない場合や、提出内容の確認ができない場合は、法令等に基づき被扶養者資格の認定を見直
すことがあります。

今さら
聞けない?



マイナ保険証 Q&A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。
ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

Q 窓口負担が高額なときに便利ってホント?

A マイナ保険証を使用して受診したときに高額な医療費が発生した場合は、**事前の書類申請や立て替
え払いをしなくてもOK**。自動的に高額療養費制度*が適用され、自己負担限度額を超える支払いは
免除されます。

以前は... 高額な医療費の一時的な自己負担や事前の書類申請手続きが必要。

マイナ保険証だと 事前の申請をしなくても、窓口で支払う金額は自己負担限度額まで。

※医療機関の窓口で支払う金額が1か月の上限額を超えた場合、その超えた金額の支払いが免除となる制度。

Q 診療を受けるときのメリットってなに?

A 医療機関で受付する際、データ提供に「同意する」ことで、過去の服薬情報や診療情報、特定健診の結果
を、医師や薬剤師が共有できます。これにより、**薬や検査の重複を防ぐことができるなど、より良い診療・
処方を受けることが可能です**。また、初めての医
療機関を受診した場合も、過去の診療情報が共
有されるため、スムーズな診療が受けられます。

*データ提供に同意しなくても診療は受けられます。



「病状をうまく説明できない」「薬の名前
を忘れた」といったときでも、医師や薬剤
師が正確な情報を得られるよ!

緊急時・災害時にも活躍

救急搬送時や災害時には、氏名や生年月日等で過去の診療や
薬剤情報などを医療関係者が共有できるようになっています。

救急搬送時 救急隊員が目視で本人確認を行う

災害時 マイナ保険証がなくても使用可能

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請

オンライン申請(スマホ・PC)・まちなかの
証明写真機・郵送で申請することができます。



保険証として登録する

マイナポータル(スマホ・PC)・セブン銀行ATM・医療機
関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。



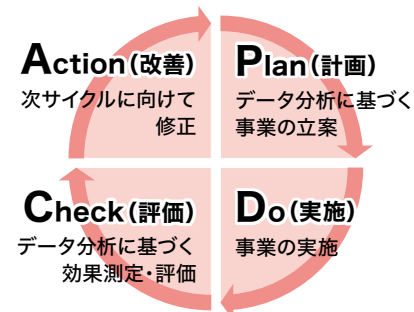
データでみるファイザー健保

「データヘルス計画」の背景と狙い

データヘルス計画とは、厚生労働省が全ての健康保険組合に対して、作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求めている保健事業の実施計画で、2015年度から本格的にスタートしました。現在、2024年度より第3期が実施されています(～2029年度)。皆さんの健康診断や医療データを安全に活用して、現状分析から課題を把握し、病気の発症予防・重症化予防・健康寿命の延伸を図るための仕組みとなります。

ファイザー健保組合では、データに基づき、加入者や職場の特性を踏まえた事業設計を構築しつつ、「病気になる」ための予防や健康づくりへの事業の展開にも注力し、保健事業のPDCAサイクルを推し進め、皆さんの健康増進実現に向けた課題改善対策に取り組んでいます。

■保健事業のPDCAサイクル



■ファイザー健保組合加入者の健康課題

- 40歳から、急激に生活習慣病が増加する傾向にあり、全体の患者数割合も増えている
- 健診結果において、緊急度の高いリスクを持つ加入者で受診をされていない方の比率がまだまだ高い
- 加入者全体で、3年間全く歯科を受診していない方が約25%存在する
- 全体として減少傾向にはあるが、依然としてがんの中で乳がん・大腸がんの罹患率が多い

特定保健指導プログラムへの積極的な参加を！

ファイザー健保組合では、皆さんの健診結果を判定基準に照らし合わせ、「特定保健指導」の対象となる方を選定し、個別にプログラムの案内を差し上げています。本指導プログラムは生活習慣病の予防・改善を目的とし、メタボリックシンドロームのリスクがある方に、保健師や管理栄養士が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定保健指導は決して「頑張ってください」「食事制限をしてください」といった厳しい目標を課せられるものではありません。無理なく続けられる個々人にフィットした生活改善方法を、専門職と一緒に考えて、高血圧や糖尿病、脂質異常症等を予防・改善させることを目的としています。

「これからも自分らしい生活を送るためのメンテナンス」として、特定保健指導の案内を受け取られた方は、ぜひ積極的にプログラムに参加ください。

【判定基準】

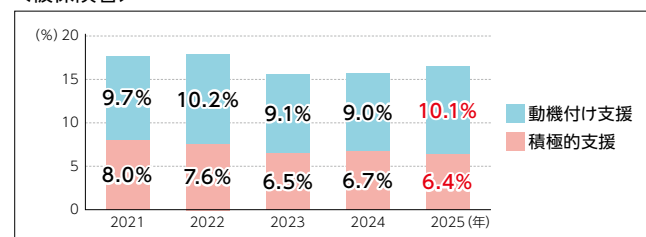
腹囲	追加リスク			④喫煙歴	対象 (40-64歳)*
	①血糖	②脂質	③血圧		
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			—	積極的支援
	1つ該当			あり	積極的支援
上記以外 BMI ≥ 25	3つ該当			なし	動機付け支援
	2つ該当			あり	積極的支援
	1つ該当			なし	動機付け支援

①空腹時血糖 100mg/dl以上またはHbA1c(NGSP値)5.6%以上
②空腹時中性脂肪 150mg/dl以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上)またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
③収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
*65歳以上は積極的支援該当となった場合でも動機付け支援

動機付け支援：生活習慣の改善を促す原則1回の支援

積極的支援：3か月以上、複数回にわたっての継続的な支援

■特定保健指導の判定結果推移(2021～2025年度) ＜被保険者＞



＜被保険者全体＞

	検査値		2021年	2025年	比較
	検査値		2021年	2025年	比較
BMI	低 < 18.5		6.5%	7.1%	+0.7
	正常 18.5 < 25		65.0%	65.9%	+0.9
	肥満度Ⅰ 25 ≤ ～ < 30		23.5%	22.4%	-1.2
	肥満度Ⅱ 30 ≤ ～ < 35		4.1%	3.7%	-0.4
	肥満度Ⅲ 35 ≤ ～ < 40		0.7%	0.7%	± 0
	肥満度Ⅳ 40 ≤		0.2%	0.2%	± 0
腹囲	検査値		2021年	2025年	比較
	正常		62.5%	66.6%	+4.1
	男性 85cm ≤ 女性 90cm ≤		37.5%	33.4%	-4.1

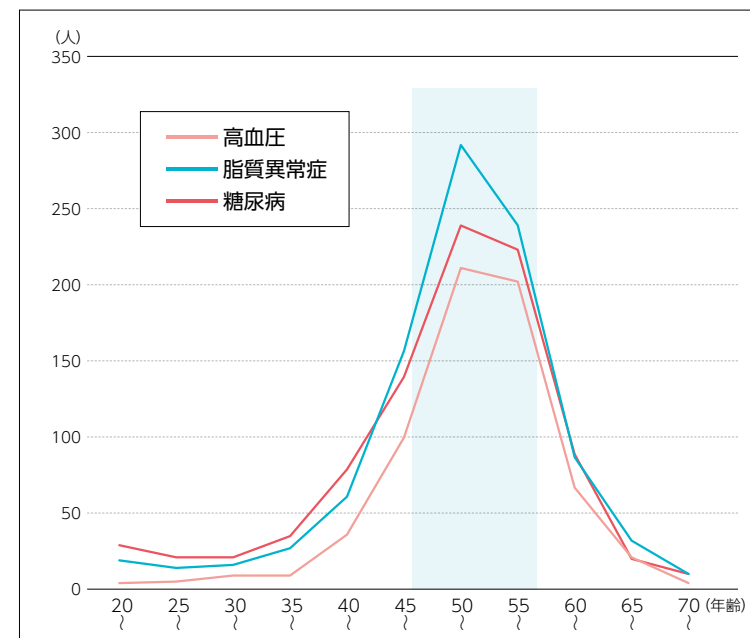
40歳を超えると生活習慣病発症率が高まります

ファイザー健保組合の健康課題として「40歳から急激に生活習慣病が増加する傾向にある」が挙げられています。生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症など)は、ある日突然発症する病気ではありません。日々の生活習慣の積み重ねによって進行するため、予防のためには若いうちからの継続的な取り組みが重要です。

生活習慣病を防ぐ4つのポイント

- ①食事は「制限」より「改善」**
生活習慣病予防で最も重要なのは、極端な食事制限ではなく、毎日の食習慣を少しずつ改善することです。
- ②運動は「頑張る」より「続ける」**
運動不足は肥満、高血圧、糖尿病などの大きなリスク要因です。
- ③健診結果を放置しない**
生活習慣病の怖さは、「症状がないまま進行する」ことです。
- ④睡眠とストレス管理を軽視しない**
近年、睡眠不足や慢性的なストレスが生活習慣病リスクを高めることが広く知られるようになっています。

■高血圧・脂質異常症・糖尿病 年齢別のべ受診者数(加入者全体)



「症状がないから大丈夫」と思っていませんか

定期健康診断結果で「要再検査」「要精密検査」等の異常が見つかったにもかかわらず、医療機関を受診していない方の多くが、以下のように考えているのではないのでしょうか。

「体調は悪くない」「忙しいから後で行こう」「もう少し様子を見よう」

しかし、高血圧・糖尿病・脂質異常症などを起因とする生活習慣病は、症状がないまま進行することが最大の特徴です。実際に、重大な病気の前段階であっても、自覚症状がほとんどないケースもあります。健診結果の異常値が見つかったこと自体が問題なのではなく、本当の問題は「異常が見つかったのに、何もしない期間」です。

早い段階で受診すれば、生活改善だけで済むこともありますが、数年間放置した結果、生活に大きな支障を来すこともあります。「これまで通りの生活を長く続けるため」にも、健診結果に異常が見つかった場合には、早めに医療機関への受診をお願いいたします。

■生活習慣病重症化リスク者の受診状況分析(2025年度：被保険者)

検査項目		緊急対応者					優先対応者				
		検査結果	該当者	未治療	治療放棄	受診中	検査結果	該当者	未治療	治療放棄	受診中
血圧	収縮期	180 ≤	2	1	0	1	160 ≤ ～ < 180	25	7	2	16
	拡張期	110 ≤	12	5	0	7	100 ≤ ～ < 110	46	21	1	24
糖代謝	血糖値	160 ≤	24	1	0	23	130 ≤ ～ < 160	49	11	3	35
	HbA1c	8.0 ≤	21	1	0	20	7.0 ≤ ～ < 8.0	52	6	1	45
脂質代謝	尿糖	3+以上	74	4	2	68	2+	18	4	1	13
	中性脂肪	1000 ≤	2	1	0	1	300 ≤ ～ < 1000	53	31	4	18
	LDL-C						180 ≤	109	70	3	36
	HDL-C						< 35	17	12	0	5
腎機能	e-GFR	< 30	6	2	0	4	30 ≤ ～ < 45	15	11	0	4
	尿蛋白	3+以上	3	3	0	0	2+	12	10	0	2
肝機能	GOT						51 ≤	81	45	8	28
	GPT						51 ≤	195	125	13	57
	γ-GTP						101 ≤	205	146	11	48

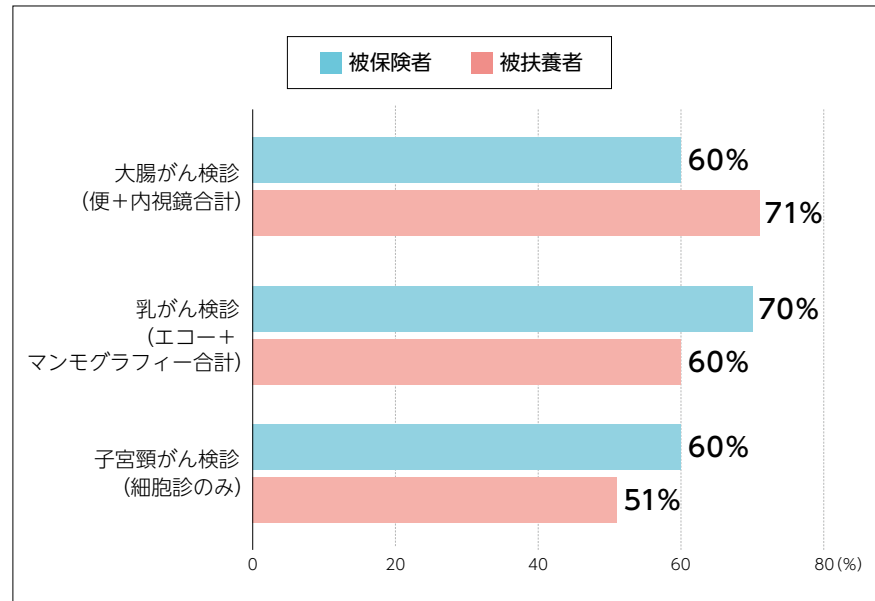
自由な未来のためにも年に1度のがん検診を受診を！

がんの最も怖いところは、「症状が出るまで気付かないこと」です。早期がんの多くは痛みもなければ体調不良もありません。だからこそ、症状がないタイミングでのがん検診に大きな意義があります。早期に発見できれば、治療の選択肢が広がり、身体への負担も小さくなることがあります。また、手術だけで完治を目指せるケースも少なくありません。

がん検診を受診するには多少の負担はあります。しかしながら、検診を受けずに自覚症状が出てがんが進行したケースでは、多くの方が「なぜあの時がん検診を受けなかったのだろう」と後悔されます。

がん検診は、これから先の10年・20年のスパンにおいて自分らしい人生を歩むための確認作業です。だからこそ、年に1度のがん検診を受診してください。

■ 2025年度大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診受診率



ワクチン接種で予防医療を実現しましょう

ワクチン接種の意味は「病気の発症を未然に防ぐ」あるいは、「発症した疾患の重症化を防ぐ」ことにあります。あなたの日常を守るための備えでもあり、将来発症するかもしれない病気に生活を奪われないための準備でもあるのです。大切な家族との時間も、趣味や旅行を楽しむ時間も、新しい仕事にチャレンジする機会も、全て健康という土台があってこそ成り立ちます。ファイザー健保組合は以下に記載されている、すべてのワクチン接種の費用を全額補助しています。

■ 予防接種補助利用状況 (2024、2025年度)

種別	対象者等 (被保険者・被扶養者)	接種件数	
		2024年	2025年
带状疱疹	50歳以上	237	263
インフルエンザ	2回接種は13歳未満	3,606	3,250
子宮頸がん (HPV)	10歳以上の女性 9歳以上の男性	17	33
肺炎球菌	—	13	21
風疹 (MRワクチンを含む)	—	19	11
COVID-19	生後6か月以降	728	473
RSウイルス	妊娠24～36週の妊婦 60歳以上	18	27
ダニ媒介性脳炎ウイルス	1歳以上	—	8



歯科受診で守る、あなたの健康と未来

「歯の具合が悪くなったら歯医者に行く」

そう考えている方も少なくはないと思いますが、多くの歯周病は痛みなく進行します。気づいたときには、大切な歯を失うというケースも少なくありません。

また、近年、政府が骨太の方針でも掲げているように、歯科予防を重視しているその理由は、歯の健康が全身の健康と深く関係していることが分かってきたからです。歯周病やむし歯などの口腔疾患は、糖尿病・循環器疾患・誤嚥性肺炎・認知症等のリスクを高めることが多くのエビデンスで分かってきました。ファイザー健保組合では約4人に一人の方が、過去3年間に於いて歯科を受診されていない状況です。歯科受診は歯を守るためだけでなく、未来のあなた自身を守るための予防医療です。「あなたの健康寿命を延ばすために」「これからも自分の歯でおいしく食事をするために」年に1度は歯科を受診してみませんか。

歯科受診のメリット

病気の早期発見・予防

痛みが出る前にむし歯や歯周病を発見し、治療負担を減らし予防につなげることができます

QOLの向上

歯を失う最大の原因である歯周病を予防し、生涯にわたり「食べる楽しみ」を守ることにつながります

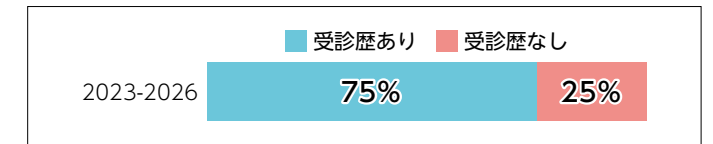
健康維持につながる

歯周病は多くの疾患との関連性が指摘されており、口腔管理は全身の健康管理の一翼を担います

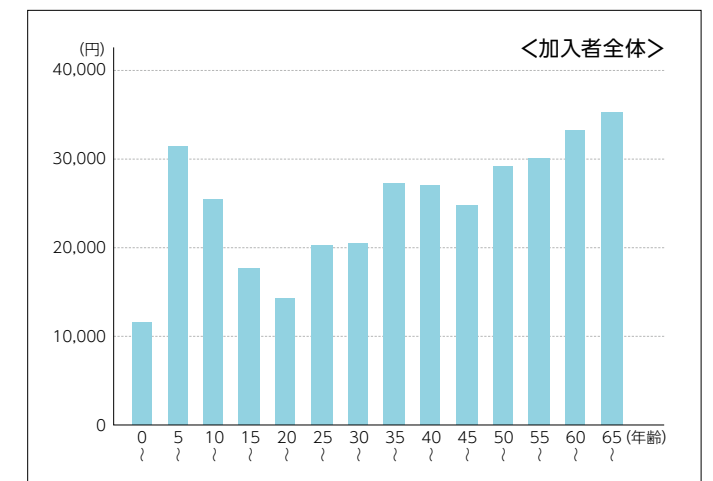
医療費と時間の節約

重症化してからの治療は費用も期間も増えます。定期的な歯科受診は将来の負担を減らす「健康への投資」です

■ 歯科受診状況(3年に1回)



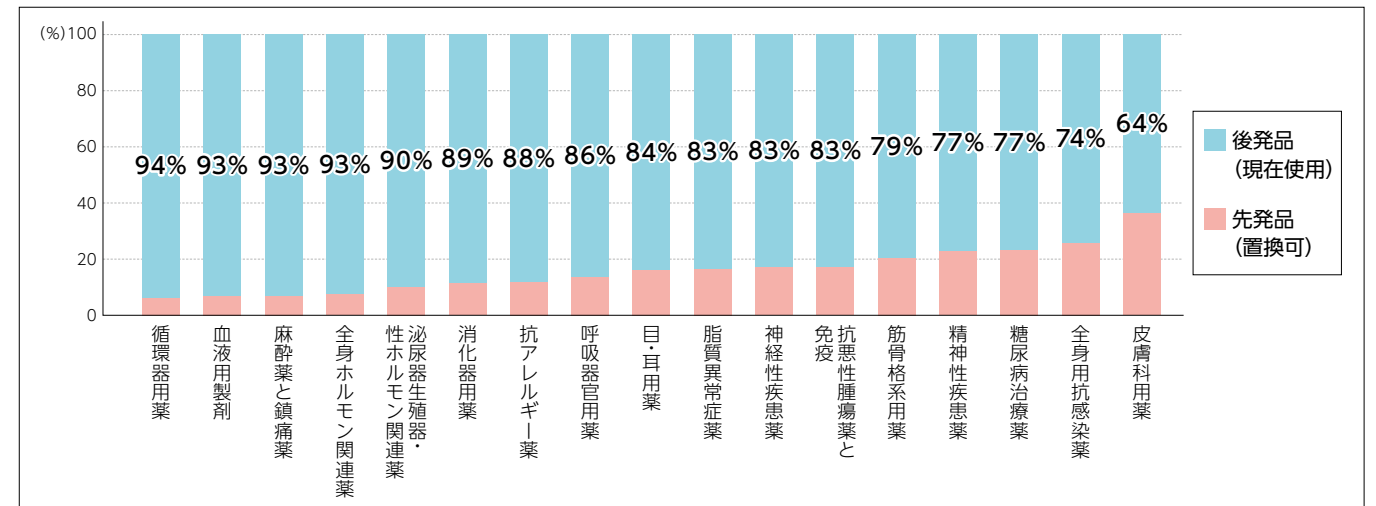
■ 2025年度年齢階層別年間1人当たりの歯科医療費



2025年度も後発医薬品使用割合(数量ベース)80%超を達成

ファイザー健保組合の2025年度後発医薬品(ジェネリック医薬品)の数量ベースでの使用割合は、国が掲げる「80%」の目標を上回る86.7%を達成しました。

■ 2025年度ファイザー健保組合 薬効群別 ジェネリック医薬品使用割合(数量)



健保組合からのお知らせ

災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

台風や地震などの大規模な災害で災害救助法の対象となった被災者の方を対象に、医療機関を受診した際の窓口負担の減免を行っています。対象の方は、ファイザー健保組合ホームページ「お問い合わせ」フォームからご連絡ください。



災害救助法の適用状況については、内閣府の「災害救助法の適用状況」をご確認ください。

詳細は…ファイザー健保組合ホームページ→健保の給付→自然災害で被災したとき

公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

乳幼児医療・特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療費制度等で医療費の公費支給を受けている方は、「医療費助成制度該当届（新規・更新・変更・終了）」および医療証などのコピーをメールにてご提出ください。



詳細は…ファイザー健保組合ホームページ→健保の給付→公的な医療費助成を受けているとき

市区町村がん検診について

毎年、皆さまがお住まいの市区町村では、健康増進法に基づいた住民へのがん検診を実施しています。がん検診費用の多くは公費で負担され、一部の自己負担でがん検診を受けることが可能です。がんは初期ほど自覚症状が出にくいので、検診による発見が重要です。市区町村がん検診制度も確認をいただきまして、がん検診の受診を検討ください。

なお、市区町村がん検診を受診された際の一部自己負担分については、ファイザー健保組合の補助対象外となります。



役員・議員改選のお知らせ

2026年6月26日の総選挙にて議員（選定議員、互選議員 各8名）が改選されました。その後、6月30日の理事選挙、7月7日の理事長及び監事選挙にて役員が選出されました。任期は2029年6月25日までです。

（敬称略）

選定議員			互選議員		
理事長	内藤 佳子	ファイザー株式会社	理 事	田中 良佑	ファイザー株式会社
常務理事	小川 佳政	ファイザー株式会社	理 事	福井 謙吾	ファイザー R&D 合同会社
理 事	為安 あかね	ファイザー株式会社	理 事	新海 未玲	ファイザー株式会社
監 事	森 信之	ファイザー株式会社	監 事	興津 大雅	ファイザー株式会社
	土田 竜也	ファイザー株式会社		西山 昌吾	ファイザー株式会社
	長谷川 亜紀子	ファイザー株式会社		石附 隆宏	ファイザー株式会社
	本山 修	ファイザー株式会社		一町 和史	ファイザー株式会社
	江坂 和久	ファイザー株式会社		山本 幸二	ファイザー株式会社

（お詫び）2026年春号掲載の役員・議員名簿に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。
（誤）今井 淳一 →（正）本山 修

インフルエンザ予防接種が始まります（接種期間10/1～翌2/28まで） また、通年で各種予防接種の補助を行っています

インフルエンザ予防接種は、窓口で支払いが発生しない東振協での接種制度をぜひご利用ください。期間中の利用でKENPOS健康ポイント1,000P（1家族1回）を付与します。

かかりつけ医で接種した場合は、以下の通年で接種可能な補助対象ワクチンと同様に、KENPOSで申請をお願いいたします。

- 子宮頸がん(HPV)
- 肺炎球菌
- 風疹(MRワクチン含む)
- 帯状疱疹
- COVID-19
- RSウイルス
- ダニ媒介性脳炎ウイルス

詳細は…ファイザー健保組合ホームページ→保健事業→予防接種補助



「健康マイポータル」で広がる便利機能 ～予防接種補助申請はKENPOSへ～

すでに64%の方がアクセスしている個人専用のページ「健康マイポータル」では、以下のことができます。ぜひ一度ログインしてご自身の情報等をご確認ください。

- 「KENPOS」で予防接種補助申請・脳検査や被扶養者・任意継続被保険者の健診手続きやKENPOS健康ポイント情報等の確認
- ジェネリック医薬品に切り替えた時の差額もわかる「医療費通知」閲覧
- 「通知書・証明書」で保険給付・支給決定通知書の確認
- 当健保で受診された過去5年分の「健康診断結果」の閲覧
- いつでもお得な「家庭用常備薬購入」
- 確定申告に便利な「医療費控除データ作成」



初回登録・ログインはこちらから ▶▶



健診後の二次検査受診でKENPOS健康ポイントを付与します



2026年度健康診断の結果、要再検査、要精密検査等の対象になった場合、二次検査（再検査）のご案内をお送りします。

ご案内に従って2027年3月末までに二次検査を医療機関で受診し、アンケートに回答した方にはKENPOS健康ポイントが3,000P付与（対象：被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者）されます。ご自身の健康のため、二次検査は必ず受診するようお願いいたします。



女性の健康サポート

ファイザー健保組合
ホームページ
女性の健康サポートのページ▶



女性の心と体は、月経や妊娠・出産、更年期など、ライフステージごとにさまざまに変化します。不調や悩みがあっても、「あたりまえ」と感じたり、相談先がわからず迷ってしまうこともあるかもしれません。

ファイザー健保組合では、妊産婦サポートサービスをはじめ、働く女性やご家族、身近な方の健康を支えるためのサービスを導入しています。ご自身や周りの方が、少しでも安心して健やかに過ごすために、ぜひご利用ください。

個人が特定される情報や相談内容が勤務先に共有されることはありません。安心してご利用いただけます。なお、健保組合では、利用資格の確認のため、申込者名のみを確認します。

女性の健康支援サービス FEMCLE (委託先: 株式会社リンケージ)

FEMCLEとは? ※働いている企業や健保組合に個人が特定される結果は共有されません。

月経に伴う症状や更年期障害など女性の健康課題を改善へ導き、全年齢の女性が、ストレスなく働くための健康サポートサービスです。

FEMCLEで何ができるの?

きづく

セルフチェック

- ・PCや携帯から手軽に回答できるセルフチェックで受診推奨度を評価
- ・自身の女性特有の体調を知ることができます

まなぶ

女性特有の健康に関する「正しい知識」の提供

- ・いつでもどこでも、女性の健康に関する情報の閲覧が可能
- ・定期的に、知って得するメルマガコンテンツを配信

つながる

オンライン診療・医療機関の紹介

- ・専門医にオンラインで自身の症状について書き込み相談の窓口を設置
- ・ご希望の条件に合った医療機関を紹介
- ・最大10分間、産婦人科専門医に症状をご相談
- ・ご希望に応じて通常は有料の「宛名なしの紹介状」を無料発行



対象者

女性被保険者および12歳以上の女性被扶養者

利用料

無料(サービス利用料は全額健保組合負担)
※サービス利用の際にかかる通信費等は利用者負担となります

ログインおよびセルフチェック

該当のQRコードを読み込んでください

女性被保険者の方はこちら



12歳以上の
女性被扶養者の方はこちら



こんな不調ありませんか? /

「天気による体調不良、女性は影響を受けやすい?」



ミモザレディースクリニック 院長
FEMCLE顧問医 高井雅聡 先生

気圧や湿度の変化によって頭痛やだるさ、気分の落ち込みなどの不調が現れやすくなります。

調査では、全体の約6割、女性の約8割が季節の変わり目や気象変化による何らかの不調を経験したと回答しており*、特に女性は女性ホルモンの変動も重なるため、こうした不調を感じやすい傾向があります。

この時期は無理をせず、十分な休息やセルフケアを心がけましょう。

FEMCLEのセルフチェックなら、数分で受診の目安を確認し、必要に応じて医師へ相談することができます。

*ロート製薬・ウェザーニュースによる天気痛調査2020より引用

助産師による妊産婦サポートMamaWell (委託先: 株式会社MamaWell)

妊娠中の不安や悩み ひとりで抱えて いませんか?

いつでも
自宅から
オンラインで
相談できる



妊娠中から産後まで、寄り添い続けるオンライン相談サービス



あなた専属の助産師が、
状況や思いに寄り添いながら、
一緒に妊娠期間をサポートします。

こんなお悩みはありませんか?

- ✓ 妊娠中の過ごし方がこれでいいの不安
- ✓ 働き過ぎに注意と言われたがどこまでいいのかわからない
- ✓ 自分に合った出産方法を考えたい
- ✓ 産後の生活や育児に不安がある

その不安、助産師に話してみませんか?



MamaWellでできること

妊娠中の健康管理サポート

- ・妊娠中の体調管理
- ・食事・栄養相談
- ・体重管理
- ・適切な運動や活動量の相談



出産に向けた準備

- ・出産への不安や疑問の相談
- ・分娩方法に関する情報提供
- ・ご自身に合った出産スタイル整理

サポートします!
パースプラン作成
「どんな出産にしたいか」「どんな時間を過ごしたいか」を担当助産師と一緒に考え、あなただけのパースプランを作るお手伝いをします。



産後・育児準備

- ・産後の生活準備
- ・授乳や赤ちゃんのお世話の相談
- ・パートナーとの役割分担
- ・育児への不安相談



妊娠中の不安や孤独を、一人で抱え込まないでほしい。一助産師として500名以上の出産に立ち会う中で感じてきた事です。MamaWellは、妊婦さん一人ひとりに専属の助産師がつき、健康データも活用しながら寄り添うことで、妊娠・産後を通して安心とキャリアの両立をサポートします。ファイザー健保の皆さまにも、ぜひ頼っていただきたいです。

MamaWell代表 関 まりか



ご利用者の声



2人目で妊娠糖尿病になり、体調管理が不安でした。ウェアラブル端末と助産師さんのアドバイスを乗り越えました。(30代・経産婦・会社員)



出産後の活動量の多さを心配してくださり、自分自身では動きすぎと感じなかったが、主人や両親に少し甘えさせてもらうきっかけになりました。(30代・初産・会社員)

まずはお気軽にお申込みください



スマホで簡単!
QRコードを読み取って
公式LINEへお越しください



ご不明点はお気軽に!
サービス内容についての
ご質問も受け付けております。

対象者

妊娠中・産後6か月以内の被保険者・被扶養者

利用料

無料(サービス利用料は全額健保組合負担)

2026年8月から 高額療養費制度が改定されました

知っておきたい変更点とファイザー健保の付加給付

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、超えた額が健保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。

一方で、ファイザー健保組合には独自の付加給付制度があり、医療費負担を軽減する仕組みが整っています。

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	改定後	
	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円※
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600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月以降に払い戻し)。

新設

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、健保組合から払い戻されます。

これは便利！

当健保組合には**独自の付加給付**がありますので、皆さんが負担する1か月の自己負担限度額は**20,000円**で変更ありません



健康保険法に基づく高額療養費(法定給付)とは別に、当健保組合には皆さんの負担をさらに軽くする独自の付加給付があります。法改正により制度上は毎月の上限額が引き上げられますが、当健保組合の**付加給付はそのまま維持されますので、皆さんの負担に変更はありません**。また、付加給付も自動払で支給されますので、申請は不要です。

※自治体から助成を受けられる場合は公費優先となるため健保組合からの支給はありません。

■当健保組合の付加給付

※月ごと(月の1日から月末まで)、レセプト単位(患者別、医療機関別、入院・外来別、医科・歯科別)となります。

付加給付	自己負担額
被保険者 一部負担還元金 被扶養者 家族療養付加金	法定給付を除いた自己負担額(①月ごと(同じ月の1日から末日)②医療機関ごと③入院と外来、医科と歯科は別計算)から1か月につき、診療1件ごとの自己負担額から 20,000円 を控除した額を支給します。(100円未満は不支給)
被保険者 被扶養者 合算高額療養付加金	法定給付*を除いた自己負担の合計額から患者1人につき 20,000円 を控除した額を支給します。(100円未満は不支給) ※同一世帯、同一月内に1人1件につき21,000円を超える自己負担が複数(2件以上)ある場合、世帯合算して自己負担限度額を超えたときに支給。



年間上限と付加給付について

今回の制度改正では、長期に療養が必要な方のために、新しく**年間上限(8月から翌年の7月末まで)**が設けられました。付加給付を受けた場合は、**自己負担から付加給付分を引いて残った額を合計**します。

高額療養費・付加給付の計算に含まれないもの

さらに知っておきたいのは、対象となる医療費が**保険診療分のみ**ということです。次のような費用は計算に入りませんのでご注意ください。

- 差額ベッド代
- 入院時の食事代
- パジャマやタオルなどのレンタル代
- 先進医療にかかる費用
- 自由診療
- 美容目的の治療費
- 保険会社に提出する診断書等の発行費用
- など

※差額ベッド代や入院時の食事代などは高額療養費の対象にはなりませんが、税金が戻ってくる医療費控除の対象となります。

高額療養費・付加給付の対象とならない例

- ケース① 月ごとの計算なので「月またぎ」のとき**
例えば同じ10日間の入院でも、月初めに入院した場合は高額療養費制度の対象になり、月末の入院(翌月退院)だと対象外になるケースがあります。
- ケース② 同じ医療機関でも入院と外来は別計算**
基本的に医療機関ごとに計算されますが、同じ病院でも入院と外来は別計算です。
※同じ月にそれぞれ21,000円を超えれば合算できます。
- ケース③ 加入健保が異なる家族は合算できない**
1件あたり21,000円以上の医療費は同一世帯で合算できます。ただし、同じ健保組合に加入している家族であることが条件です。

高額療養費制度のしくみや自己負担限度額・付加給付については、健保組合ホームページにてご確認ください。



ムダなく おトクに 薬をもらおう

国民医療費のうち、約2割が薬代です。国では医療費の伸びを抑制するため、価格の安いジェネリック医薬品の使用を促進しています。ジェネリック医薬品は、先に開発された「新薬(先発医薬品)」の特許期間が切れたあとに製造・販売される、先発医薬品と同じ有効成分を含み、同等の効果がある薬です。ジェネリック医薬品のほか、受診日数を減らせる方法などもありますので、ぜひ活用してみてください。

ジェネリック医薬品で薬代を節約！

病院で処方されている薬があれば、医師にジェネリック医薬品かどうか確認し、切り替えが可能かどうか相談してみましょう。

メリット

- ・薬代が抑えられる
- ・新薬を改良した結果、のみやすくなっているものもある

※ジェネリック医薬品がない薬の場合や、在庫がない場合があります。
※医師の判断によりジェネリック医薬品に切り替えができない場合もあります。

それでもジェネリック医薬品が心配な人は

●お試し調剤を利用する
短期間だけジェネリック医薬品をお試しできる制度があります。例えば、1か月分のうち1週間だけを調剤してもらい、自分に合わなければ、もとの薬に戻すこともできます。

●AG医薬品を選ぶ
AG医薬品(オーソライズド・ジェネリック)は、新薬のメーカーから許可を得て製造・販売される、原材料、製法が新薬と同じジェネリック医薬品です。安心して使用できます。



リフィル処方せんで通院費用を節約！

リフィル処方せんは、症状が安定している患者が医師の判断のもとで受け取れる、1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。

メリット

- ・受診回数が減るため、通院にかかる時間、費用などが軽減できる

※投与量が定められている湿布薬や向精神薬などは対象外です。

今後は電子処方せんや電子お薬手帳で！

電子処方せんや電子お薬手帳は、従来紙で行われていたものをスマホなどで管理できるようにしたものです。お薬手帳アプリではマイナポータルと連携できたり、オンライン服薬指導が受けられる機能などがあります。

メリット

- ・重複投薬や危険な組み合わせを防げる
- ・服薬歴の管理により、残薬を減らせる
- ・旅先や災害時でも薬剤情報を共有できる

先発医薬品を使うと負担が増える？

2024年10月1日から、医療上必要ないにもかかわらず、患者が「後発医薬品ではなく先発医薬品を使いたい」と希望した場合に、両者の差額の一部を患者自身が負担するしくみが導入されました(長期収載品の選定医療)。対象医薬品には保湿剤「ヒルドイド」、花粉症治療薬「アレグラ」、湿布薬「モーラステープ」などがあります。

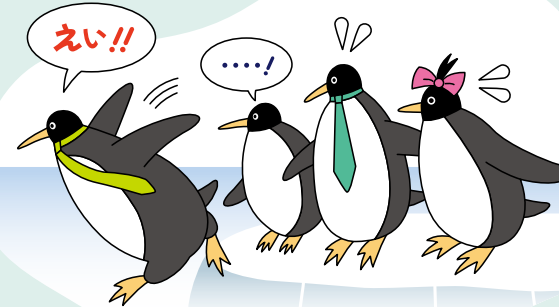
対象医薬品は
こちら



今年の 健診

一步前進！

年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか？上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



こんなとき
どうする？

健診で異常を指摘されたら

「要再検査」「要精密検査」は早めに受診

要再検査

問題があるか、もう一度確認するために、同じ検査を再度行います。

健診で異常値が出たものの、体調や食事などの影響による一時的な測定誤差の可能性があるため、改めて異常の有無を確認するものです。生活習慣に問題はないか見直すとともに、指示された期間までに医療機関を受診しましょう。

要精密検査 要治療

病気の可能性が高い、あるいはすでに治療が必要と考えられる状態です。

超音波検査やCT、MRI、内視鏡検査といった、より専門的な検査で正しい診断を行う必要があります。この判定が出た場合は決して放置せず、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

再検査!?



「異常なし」「軽度異常」でも油断は禁物

異常なし

明らかな異常はなく、今回の健診では大きな問題はない状態です。

まずはひと安心ですが、今後も年1回、継続的に健診を受けるようにしましょう。基準値内でも年々数値が悪化している項目がある場合は、生活習慣を見直し、早めに改善できるようにしましょう。

軽度異常

軽い異常はあるものの、すぐに治療が必要なものではなく、まずは経過を見る場合が多い状態です。

ただし、「軽い異常だから放置して良い」という意味ではありません。これ以上悪化しないよう、改善する必要があります。生活習慣を見直し、翌年の健診で確認しましょう。



健診で異常が見つかったと、誰でも不安になるものです。しかし、異常値が出たからといって、必ずしも深刻な病気があるとは限らず、生活習慣の改善で事足りるケースも少なくありません。まずは自分の現在の状態を正しく知るために、再検査や精密検査をすみやかに受診するようにしましょう。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

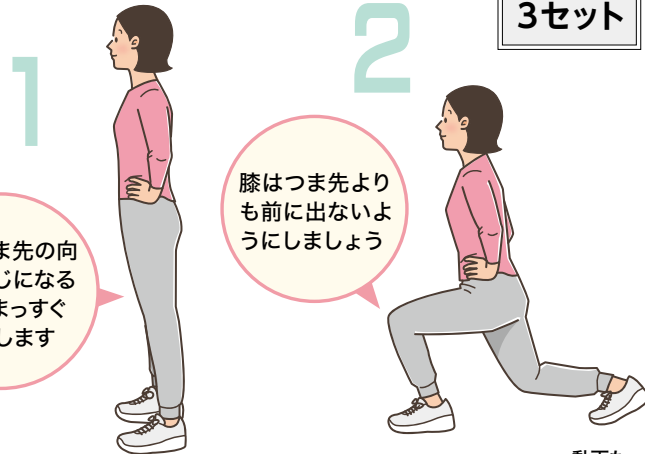
フロントランジ

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ち、両手は腰におきます。
- ②息を吐きながら左足を前に踏み出して、太ももが床と平行になる位置まで腰を落とします（難しい場合は無理のない高さまで）。
- ③床を蹴って元の姿勢に戻ったら、続けて反対の足も同様にいきます。
- ④左右交互に10回ずつ（合計20回）を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

どんな効果がある？

フロントランジは、太ももの大腿四頭筋やハムストリングス、お尻の大臀筋を中心に下半身をバランスよく鍛えることができます。体幹の強化や姿勢の改善のほか、ヒップアップや足の引き締めにも効果が期待できます。大きな筋肉を広く鍛えられるため、基礎代謝が上がり、痩せやすい身体づくりにもつながります。

片足を前に出して腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。



20回
×
3セット

動画も
CHECK!



筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

本当は
**危険な
ダイエット**

「糖質制限ダイエット」の 思わぬ落とし穴

糖質制限ダイエットとは、白米やパン、めん類などの糖質を制限することで減量しようという食事法です。本来は糖尿病患者向けの食事療法がテレビなどで紹介され、健康法として広く知られるようになりました。しかし、誤った知識で取り組めば、かえって健康を害するので注意が必要です。

糖質制限のリスクとは？

糖質はからだを動かすエネルギー源であり、生きるうえで大切な栄養素です。制限をしすぎると、脳に必要なブドウ糖が不足して集中力や判断力が低下し、最悪の場合は意識障害を起こすこともあります。また、糖質不足が続くと、からだは筋肉を分解してエネルギーを補います。筋肉量が減少すると基礎代謝も低下し、かえって太りやすくなってしまいます。

糖質と食物繊維

三大栄養素である炭水化物は、体内で消化吸収されてエネルギー源になる「糖質」と、消化されずに腸内環境を整える「食物繊維」で構成されています。

糖質	ブドウ糖、ショ糖、でんぷん など
食物繊維	不溶性食物繊維、水溶性食物繊維

糖質制限が必要な人は

とりすぎた糖質は中性脂肪となって蓄えられるため、糖質制限はメタボ改善に役立つとされています。メタボではない人や長期間にわたり制限した場合の安全性には、十分な科学的根拠がありません。また、過度な制限は食物繊維が不足しやすく、腸内環境を悪化させます。栄養計算アプリなどを使って、食事全体の量や栄養バランスを見直してみるとよいでしょう。

●糖質はどれくらいとるべき？

炭水化物（糖質＋食物繊維）の摂取量の目安は、1日の総摂取カロリーの50～65%です。たとえば、デスクワークが中心で散歩など軽い運動をする30～40代の人の目安は下記の量になります。

炭水化物摂取量の目安	
男性	約340～450g/日
女性	約260～330g/日

食品に含まれる
炭水化物

おにぎり1個 31.5g	バナナ1本 45g

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。

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。

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。



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。



2025年度

決算のお知らせ

当健保組合の2025年度決算が2026年7月24日の組合会において、可決されました。

収入支出
決算額

収入合計

35億4,723万円

支出合計

28億4,180万円

収入支出差引額

7億 543万円

- 保険料収入が前年度を上回り、2025年度も黒字決算となりました。
- 高齢者医療制度への納付金は前年度より減少したものの、引き続き健保財政の大きな支出です。
- 健診・保健指導・予防接種・健康相談など、健康づくりの取り組みを継続しました。



収入

科 目	2025年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	3,422,000	1,021,188
調整保険料収入	52,899	15,786
国庫補助金収入	2,426	724
財政調整事業交付金	28,522	8,511
雑収入・その他	41,382	12,349
収入合計	3,547,229	1,058,558

支出

科 目	2025年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	137,036	40,894
保険給付費	1,281,743	382,496
法定給付費	1,209,466	360,927
付加給付費	72,277	21,569
納付金	1,139,455	340,034
前期高齢者納付金	448,826	133,938
後期高齢者支援金	690,629	206,096
保健事業費	227,162	67,789
財政調整事業拠出金	52,577	15,690
その他	3,827	1,143
支出合計	2,841,800	848,045

収支差引額
705,429千円

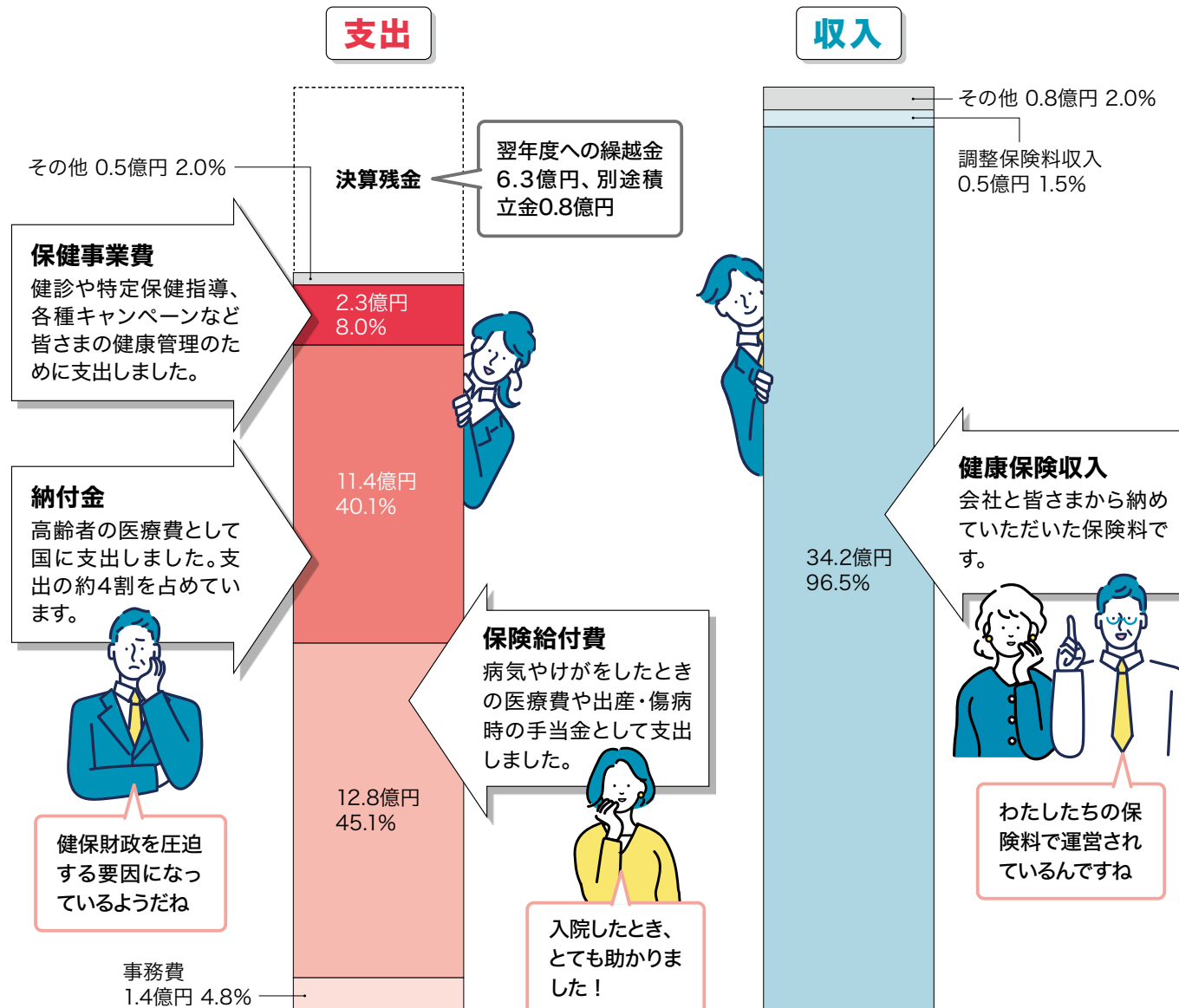
2025年度決算概要

2025年度は、保険料収入が前年度を上回り、一般勘定では7億543万円の黒字となりました。保険給付費は前年を下回り、大きな増加傾向は見られませんでした。一方、高齢者医療制度を支えるための納付金は前年度より減少したものの、引き続き健保財政における大きな負担となっています。今後も安定した財政運営のため、医療費の適正化と疾病予防に取り組んでまいります。

保健事業等実施状況

保健事業では、健診・保健指導・歯科受診勧奨・予防接種補助・健康相談など、加入者の皆さまの健康づくりを支えるさまざまな施策を実施しました。被保険者の生活習慣病健診受診率は99.2%、被扶養者の家族健診受診率は81.9%となり、多くの方に健診をご利用いただいています。また、健康マイポータルやKENPOSの登録も進み、健康づくりに参加しやすい環境が広がっています。今後もデータに基づく保健事業を通じて、皆さまの健康づくりをサポートしてまいります。

一般勘定



介護勘定

