

広報誌「掲示板」は毎月発行しています。過去の記事はホームページの掲示板サイトをご覧ください。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



鹿嶋神社 午年絵馬

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2026年1月15日 No. 264

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyougokenkentu@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

謹んで新春のお慶びを申し上げます

事業主、被保険者及びご家族の皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、当健康保険組合の事業運営につきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は憲政史上初の女性総理として高市総理が誕生しました。

施策としては、将来の成長力を高める政策課題が示されており、報道ではAI・半導体、創薬・先端医療や合成生物学・バイオなどの戦略分野がクロスアップされていますが、地域経済の活性化も重要課題とされています。

高市総理の掲げる「地域未来戦略」では、地域ごとに産業クラスターを形成することを目的に、大規模な投資を呼び込むとされています。その産業クラスターの基盤として社会資本・インフラ整備は欠かせないものであり、地域の建設業が果たす役割は大きいものがあります。すでに「地域未来交付金」は予算案に盛り込まれていますが、実効性のある施策を期待するところです。

さて、賃金増加が物価上昇に迫いついていないことは実感としてありますが、加入いただいている皆様の標準報酬月額を着実に伸びており、保険料収入が増加しています。また、この2年間多くの保険料を負担いただいたことで、健康保険組合の財政は改善され、一定の積立金を保有できる見込みです。このことにより、令和8年度から保険料率の引き下げを予定しています。

しかし、閣議決定された令和8年度政府予算案では、大幅な増加となる診療報酬改定が盛り込まれており、高齢者の増加とともに医療費の急増が避けられない見通しとなっています。

健康保険組合の財政運営は予断を許しませんが、加入いただいている被保険者のご家族の健康を守るため、一つ一つの課題にしっかりと取り組んでまいります。

結びに、本年が加入いただいている企業の益々の発展と、皆様の健康増進の年となりますようお祈りいたします。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



兵庫県建築健康保険組合
理事長 谷 吉 将

● 建設業の肥満該当者の割合は第2位

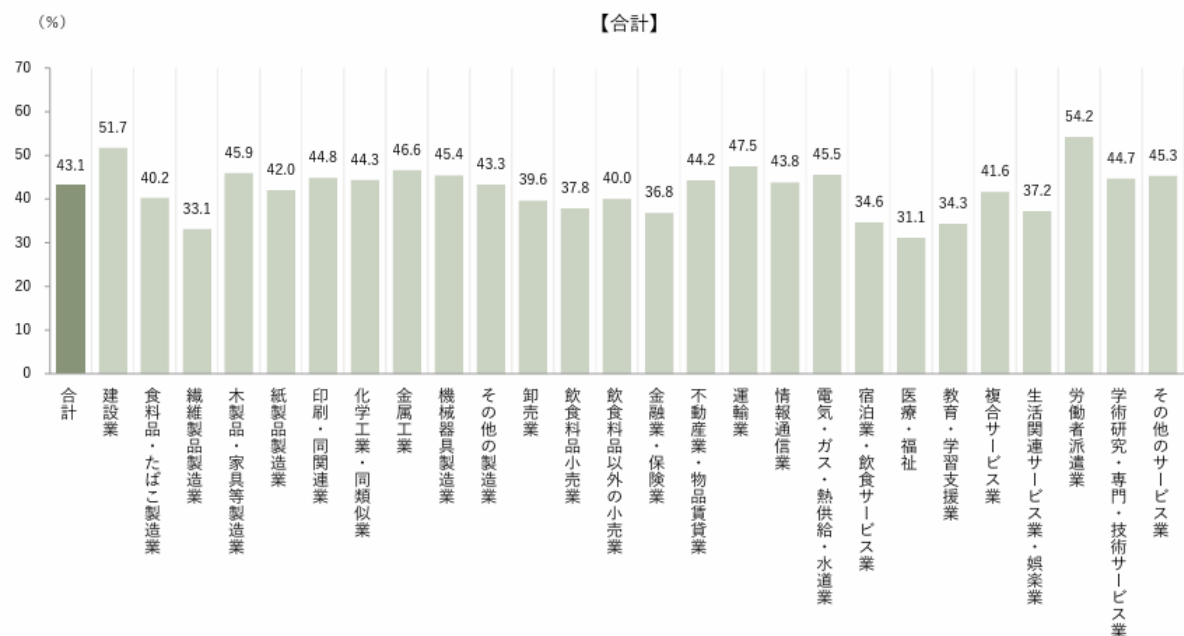
健保連は令和5年の健康診断結果から「業態別にみた被保険者の健康状態に関する調査」の結果を公表しました。

建設業は長年、肥満該当者割合が第1位という不名誉な結果を継続してきていましたが、労働者派遣業を下回り初めて第2位となりました。

しかし、この結果は労働者派遣業の割合が大幅に伸びたことによるものであり、建設業の肥満割合は前年の51.9%から51.7%に微減という状況で、ほぼ現状維持と言えます。

9. 肥満該当者の割合※9

○「肥満」該当者の割合をみると、合計：43.1%に対して、高い割合を示しているのは、①労働者派遣業：54.2%、②建設業：51.7%、③運輸業：47.5%となっている。一方で、低い割合を示しているのは、①医療・福祉：31.1%、②繊維製品製造業：33.1%、③教育・学習支援業：34.3%となっている。



《 肥満は伝染する！？ 》

アメリカ ハーバード大学の研究結果による、との記事を目にしましたが伝染とは言っても、ウイルスなどの感染ではもちろんなく、集団や個人の固定概念が引き継がれ伝播するのではないかということのようです。

不規則で長時間の労働環境や、現場であれば食事を取る場所の問題があるなどの、建設業特有の条件の中で、食事が不規則・過大・過少になることは十分考えられます。

そのような条件のもとで、

- (1) 不規則は当たり前、時間のある時にチャチャッと食べる
・・・早く食べる人が段取りよく仕事ができる人
- (2) 建設業は重労働だから食事はしっかり取る
・・・現場事務所からほとんど出ない人もしっかり食べる
- (3) 身体が資本、重労働に耐える身体を作る
・・・ガタイのいい人は仕事ができる人、頼りがいのある人



このような、考え方が建設業界限では受け入れやすくなっていないでしょうか。
仮にそうであれば、全体の中で肥満は許容されていくことになります。

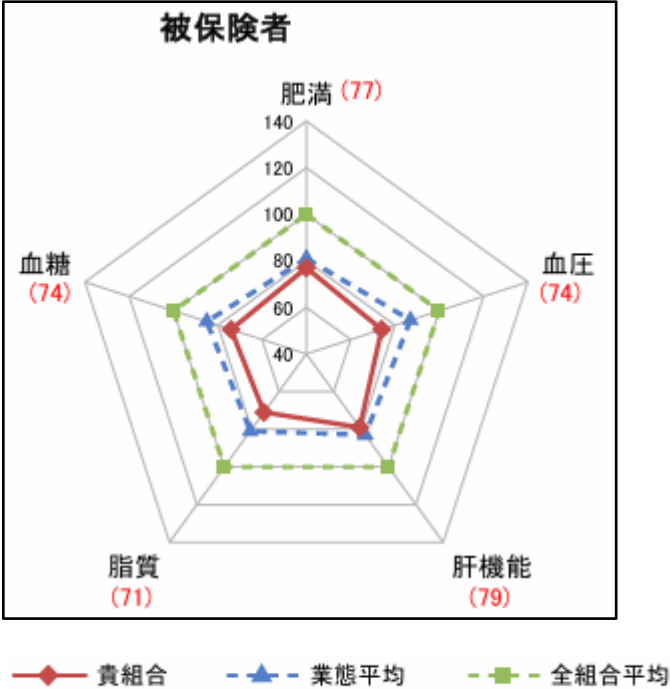
《 当健康保険組合の現状 》

さて、当兵庫県建築健康保険組合の被保険者の状況は、肥満該当者割合の高い建設業の平均値 52.8%をさらに上回り 55.8%になっています。

新入社員の半数以上が 40 歳を超えると肥満リスクになっていくという現状から、肥満の伝染能力は思った以上に高いということになるのでしょうか。

その、肥満該当者割合が原因かどうかは判断できかねますが、健診結果による血圧、血糖、脂質、肝機能でもリスク保有者の割合が高く、右のチャートグラフのとおりです。

このチャートグラフはリスク保有者でない、健康な人の割合を全健保組合の平均値を 100 とした場合の比較として見てください。



また、左のページのグラフは健康保険組合連合会が集計したもので、こちらの集計数値は厚生労働省がデータを集計し日本健康会議が作成した健康スコアリングレポートですので、データソースが若干異なっていることから業態平均の割合が相違しています。

		加入者全体	被保険者	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代～
内臓脂肪型肥満の リスク保有者の割合	貴組合	50.4%	55.8%	20.7%	61.9%	19.9%	46.6%	51.7%	52.9%
	業態平均	47.2%	52.6%	22.8%	58.0%	21.8%	43.5%	48.5%	50.0%
	全組合平均	39.6%	42.8%	22.0%	51.4%	22.4%	36.9%	41.2%	42.7%
高血圧の リスク保有者の割合	貴組合	47.1%	49.1%	35.6%	52.5%	32.7%	38.4%	48.2%	55.3%
	業態平均	40.2%	42.1%	31.1%	45.2%	28.3%	31.7%	41.2%	49.9%
	全組合平均	35.3%	36.5%	29.1%	41.1%	26.9%	27.6%	38.3%	47.3%
肝機能異常症の リスク保有者の割合	貴組合	39.7%	43.9%	16.1%	48.6%	16.1%	40.9%	40.2%	38.0%
	業態平均	37.1%	41.5%	17.4%	46.0%	16.4%	37.0%	39.2%	34.1%
	全組合平均	31.8%	34.5%	16.9%	42.6%	16.0%	30.7%	33.5%	30.4%
脂質異常症の リスク保有者の割合	貴組合	28.1%	30.3%	15.9%	34.2%	12.0%	26.7%	30.2%	26.7%
	業態平均	23.6%	26.5%	10.8%	29.7%	9.5%	23.3%	24.7%	22.6%
	全組合平均	19.7%	21.5%	10.1%	26.9%	9.2%	18.9%	20.5%	20.0%
糖尿病の リスク保有者の割合	貴組合	44.2%	47.1%	27.8%	50.8%	26.4%	32.6%	44.6%	56.3%
	業態平均	38.0%	41.0%	24.5%	44.9%	21.9%	26.3%	39.3%	51.5%
	全組合平均	33.3%	34.9%	24.8%	40.7%	22.6%	24.0%	36.7%	48.1%

● ファミリー歯科健診（無料）のご案内

令和7年度後期分の予定が残り少なくなってきましたので、お早めにお申し込みください。
今後の予定は次のとおりです。

2026年2月1日（日） 終日 姫路市立図書館飾磨分館 3FAB 会議室 駐車場あり（無料）

2026年2月8日（日） 終日 姫路市網干市民センター1F 展示室 駐車場あり（無料）

2026年2月14日（土） 終日 尼崎市総合文化センター7F 第2会議室 駐車場あり（有料）

2026年2月28日（土） 終日 三田市総合文化センター1F リハーサル室 駐車場あり（有料）

2026年3月8日（日） 午前のみ 三田市総合文化センター1F リハーサル室 駐車場あり（有料）

いずれも、実施日の10日前までにお申し込みください。

お申込みは下記のサイトにアクセスしてください。

パソコン・スマホ・携帯で申し込み

申し込みサイトへアクセス



PC・スマホ
<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/>

携帯
<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/i/>


スマホ用


携帯用

● 健診前チャレンジのご案内

令和8年5月、6月に健康診断を予定されている方を対象に参加を募集します。
健康診断の結果で特定保健指導の対象者になりそうな方はぜひチャレンジしてください。
なお、この度から対象者の年齢を40歳以上に変更しています。

【健診前チャレンジでの取り組み】



カラダにいい行動を上手に続けていくためには、**取り組んだ行動の記録づけが大切です。**
食えること、運動すること、休むこと、いろいろなカラダにいい行動にチャレンジ。
そして記録を積み重ね、振り返ってみることで、ココロもカラダもいい感じに整えていきましょう！

POINT
01

カラダにいい行動を
記録しよう

POINT
02

週1回は体重をはかって
報告しよう

POINT
03

記録を
積み重ねよう

記録ツールのイメージ



マイナス2kg 達成で
Amazon ギフトカード
2,000 円分
を獲得しましょう!!



行動の記録や体重の報告など、さまざまな取り組みでポイントが貯まります！

詳しくはこちら



健診前チャレンジスタートガイド

<https://wellme4.jp/camp-startguide/hkenchiku202602/>

自分のペースで

「カラダにいい」行動を記録！
週に1回の体重チェックで、
スッキリちょこっとダイエット。



amazon

登録時体重からマイナス2kg達成で、
Amazon ギフトカード
2,000円分がもらえる！

ダイエットの進め方

1. カラダにいい行動を記録しよう！
2. 週1回の体重報告で過ごし方を振り返ろう！
3. コラムを読んでクイズに答えよう！

「健診」に向けてチャレンジ期間終了までに体重マイナス2kgを目指しましょう！

健診前チャレンジ 参加者募集

参加費無料！

登録期間
2026. 2.2 月 14:00 2.20 金

チャレンジ期間
2026. 2.23 月 5.17 日

募集対象

兵庫県建築健康保険組合 加入者（ご本人）

- (1) 令和8年4月末日時点で満40歳以上、かつ令和8年5月～6月内に健診を受診する方
- (2) BMI18.5以上の方

パソコン、スマートフォンからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202602/site/>

詳しくはこちら



健診前チャレンジスタートガイド

<https://wellme4.jp/camp-startguide/hkenchiku202602/>

登録時の注意

※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。
※個人情報取扱法についての詳細はこちらをご確認ください。 (<https://insights.jp/policy/>)

*本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。

本キャンペーンについてのお問合せは Amazon ではお受けしていません。

健診前チャレンジ事務局

<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202602/inquiry2/> までお問い合わせください。

*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。

企画・運営：株式会社インサイト



● 補助金の申請は早めに提出してください

各種補助金は2月末日が提出期限になっています。
早めに準備いただき提出いただくようお願いいたします。

【人間ドック補助】

受診期間：4月～翌年1月末日

対象者：今年度4月1日現在35歳以上の被保険者・被扶養者

補助金：補助対象者1人当たり15,000円以内の実費（毎年度1回）

【がん検診補助】

受診期間：4月～翌年2月

対象者：被保険者・被扶養者

今年度4月1日現在30歳以上（子宮がん検診は20歳以上）

補助金：1がん検診ごとに、1人当たり3,000円以内の実費
（郵送自己検診と合わせて年度内1回のみ）

【インフルエンザ予防接種補助】

実施期間：4月～翌年2月

対象者：被保険者・被扶養者

補助金：接種者1人につき 1回接種した場合 2,000円以内の実費
2回接種した場合 4,000円以内の実費

【新型コロナワクチン接種補助】

実施期間：4月～翌年2月

対象者：被保険者・被扶養者

補助金：1人につき 1回2,000円以内の実費（年度内2回まで）

一般健康診断に係る定期健康診断補助については、3月中旬までの提出にご協力ください。

健診結果のコピー作成など、お手数をおかけすることになりますが、早めに準備いただくようお願いいたします。

謹んで新春のご祝詞を申し上げます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



兵庫県建築健康保険組合

組合会議員一同

役職員一同

● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「掲示板」の掲載

令和7年12月15日

20251215 No.263 ・マイナンバーカードの有効期限切れに注意 ・(旧)健康保険証について
・ファミリー歯科健診のご案内 ・医療費控除の申請 ・ホームページのリニューアル
・健康コラム「冬季うつ病」 ・「プレコンセプションケア」チラシ令和6年12月20日

● 行事予定

○ 理事（監事）会

第216回財政対策委員会、第27回健康管理事業推進委員会を同時開催

令和8年2月6日（金） 12時から

兵庫建設会館 201、202号室

○ 第132回組合会（予算）

令和8年2月18日（水） 12時15分から

兵庫建設会館 201～203号室



● 事業状況

区 分		令和7年12月分	令和6年12月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		164	166	98.80%
被保険者数（人）	男	3,160	3,216	98.26%
	女	778	747	104.15%
	計 ①	3,938	3,963	99.37%
平均標準報酬月額（円）	男	433,149	418,908	103.40%
	女	278,165	271,277	102.54%
	計	402,530	391,080	102.93%
標準賞与額総計（累計・千円）		4,261,882	3,853,055	110.61%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		1,082,245	972,257	111.31%
被扶養者数（人）	②	2,961	3,085	95.98%
扶養率（人）	② ÷ ①	0.75	0.78	96.59%

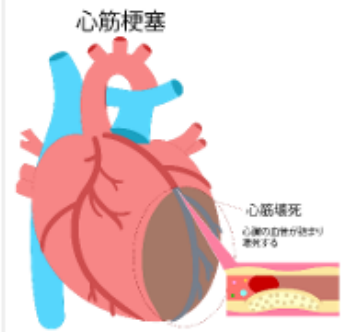
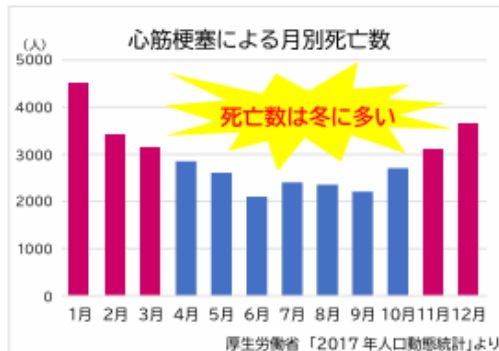
心筋梗塞

～ 気をつけよう！季節の疾患 ～

◆心筋梗塞は冬に多い！

本格的な冬を迎え、寒さの厳しい毎日が続いています。冬になると心臓病が多く起こることは何となく知られていると思いますが、特に気をつけたいのが**心筋梗塞**です。厚生労働省の統計によると、**心筋梗塞による死亡数は1月が最も多い**と言われており、11～3月の冬に集中しています。

心筋梗塞は、心臓に血液を送る血管が急に詰まり、心臓の一部が壊死してしまう病気です。動脈硬化が進行したり、血の塊が出来たりすることによって引き起こされます。20分以上も続く強い胸の痛みや圧迫感、呼吸困難、冷や汗、嘔吐などの症状が現れたときは、この病気が疑われます。命に関わる危険な病気であることは間違いありませんが、その生命予後は適切な初期対応を実施するまでの時間に大きく左右されることが知られており、**早期に治療をすれば助かる確率がその分高くなる**といわれています。



「冬の寒さ」に弱い心臓

冬に心筋梗塞が多い理由は、**温度差**にあると言われています。暖かい室内から寒い室外への移動、暖房の効いた暖かい部屋から、寒いトイレ・浴室・脱衣場への移動など、温度差により血圧に大きな変動が生じて心臓・血管へ負担をかけると言われています。急激な温度変化に伴う血圧変動によっておこる健康被害を「**ヒートショック**」といいます。**ヒートショックを起因とした死者数は年間で1万人を超えており、十分な注意が必要です。**



ヒートショックを起こしやすい人

- ・高齢者
- ・高血圧
- ・生活習慣病の持病がある
- ・一番風呂が好き
- ・熱い風呂に好んで入る
- ・飲酒後に入浴する
- ・水分補給をあまりしない

◆冬の心筋梗塞を予防するために

国立循環器病研究センターは、「**冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条**」を公表しています。急激な温度差を避けることがポイントの一つになります。気温の低下や急激な温度変化は、高血圧を引き起こしやすくするだけでなく、心臓にも大きな負担がかかります。

また、心筋梗塞の原因の一つに、**糖尿病や脂質異常症、高血圧などの動脈硬化を起こす生活習慣病**があげられます。食生活や運動といった生活習慣を改善し、生活習慣病に罹患している人はしっかりと治療を受けることで、心筋梗塞の発症を予防することができるでしょう。

- ①冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- ②風呂の温度は38～40℃と低めに設定。
熱い湯(42～43℃)は血圧が高くなり危険です。
- ③入浴時間は短めに。
- ④入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- ⑤高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- ⑥入浴前にアルコールは飲まない。
- ⑦収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- ⑧早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。
睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- ⑨寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- ⑩タバコを吸う方は禁煙をしましょう。