

東洋アルミニウム健康保険組合

# けんぽだより

健康保険組合のホームページを開設予定です！

健康保険組合の公式LINEアカウントがスタート！／歩きたくなる旅 武雄・御船山  
2026年度START！子ども・子育て支援金／19歳以上23歳未満の扶養者の認定基準が変わります  
お酒の健康への影響はどっち？／ココロが軽くなる癒しの名言 ココ・シャネル



2025年10月 No.172

for your healthy, sensible life

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族のみなさまでご覧ください

INFORMATION 1



# 東洋アルミニウム健康保険組合の ホームページを開設予定です！

今秋、東洋アルミニウム健康保険組合のホームページを開設予定です。

健康保険制度の解説はもちろん、みなさんの健康づくりに役立つ情報が満載です。ぜひ、ご期待ください！

PC  
画面



※画面は開発中のものとなります。

スマホ  
対応



POINT

こんな特徴がありますよ！！  
便利なコンテンツが揃ってます！

- ① 受診時やライフシーンごとによく質問がある項目がまとまっており、必要な情報にアクセスしやすい。
- ② 給付や請求など、人間ドックや保養所などの各種申請書類がダウンロードできます。
- ③ 医療費が節約できる医療機関のかかり方（おすすめ健康情報）などコンテンツが充実しています。
- ④ けんぽだよりも WEB 版で閲覧できます。

2025年  
12月

# 東洋アルミニウム健康保険組合の 公式LINEアカウントがスタート!

東洋アルミニウム健康保険組合では、12月中に公式LINEアカウントのスタートを予定しています。  
さまざまな健康情報をお届けしますので、ぜひ友だち登録して、健康管理にお役立てください。

## 健保組合

健保からのお知らせを  
タイムリーにお届け

## 加入者

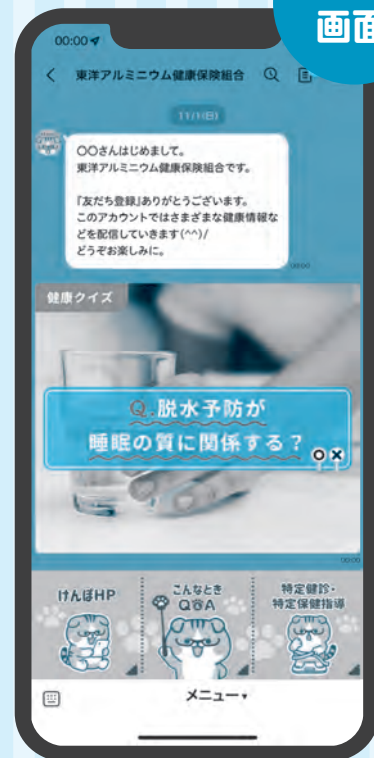
見たいとき、知りたいと  
きに、手軽に情報を見  
ることができる

当健康保険組合のLINE公式アカウントに登録して、  
みなさんの日々の健康管理にお役立てください!



東洋アルミニウム健保組合  
キャラクター：ルミ先生

LINE  
画面



※画面は開発中のものとなります。

## 対象者

被保険者(本人)および  
被扶養者(子を除く)

## 登録特典

お友だち登録・本人確認を  
完了いただいた方には  
「QUOカードPay1,000円分」を  
進呈予定。

POINT

こんな特徴がありますよ!!

## 健康情報をタイムリーにお届け!

- 1 健保組合からの対象者に向けて各種保健事業などのご案内をお送りします。
- 2 健康情報、動画コンテンツなど、さまざまな情報を定期的にお届けします。
- 3 メニューからホームページ等に連携できます。





# たけ お み ふね やま 武雄・御船山



**2 御船山楽園**

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。

- 🕒 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00 (17:30よりライトアップ)  
〈通常期〉8:00～17:00
- 📅 無休
- 💰 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、小学生300円 (昼夜共通券あり)  
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、<sup>じんぐう</sup>神功皇后が<sup>しらぎ</sup>新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

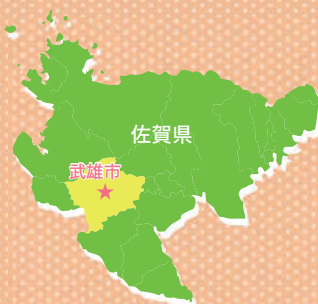
**武**雄温泉駅<sup>らうもん</sup>楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。左手に見えてくる<sup>けいしゅうえん</sup>慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散策するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

**Information**

アクセス 西九州新幹線・佐世保線 武雄温泉駅

HPはコチラ 武雄市観光協会



**豆知識**

**陶器のまち**

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。(https://ippogama.thebase.in/)



### 6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

### 5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🚗 無休  
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会



写真提供：武雄市観光協会

### 7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)  
👤 大人500円、3歳～小学生250円



### 4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。

### 1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00  
🚗 水曜日(展示替え等による変更あり)  
👤 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)  
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

### 2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



### 3 武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



6.0km  
およそ 1時間30分  
8,000歩



夜はライトアップされ、昼間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

**体験**

### やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)

陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00  
👤 1,000円(入場料は別途必要) ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

**グルメ**

### もしもしラーメン・焼餃子

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだろう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

もしもしラーメン700円(税込)

焼餃子600円(税込)

餃子会館  
🕒 11:00～18:00または売り切れまで。  
🚗 木曜日、その他月2回程度  
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

## ひと足おぼして Sightseeing

### 黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等とは変更される場合があります。

2026年度  
START!

# 子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。  
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。

## 開始はいつから？

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料（5月納付分）から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

### 2026年4月分からの保険料

一般保険料

+

介護保険料  
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金  
(子ども・子育て支援納付金分)

▶ 健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。

## 支援金は何に使われるの？

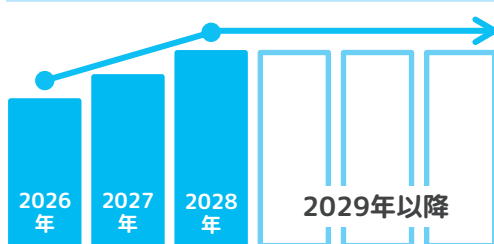
「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。

## 負担する対象者は？

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。

## どれくらいの負担になるの？

### <支援金率・支援金の負担イメージ>



支援金は2026年度からスタートし2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。  
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



2025年  
10月1日  
から

# 19歳以上23歳未満の被扶養者の 認定基準が変わります

年間収入150万円未満に

2025年度の税制改正により、働き手が不足している状況を踏まえ、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。これを受け、健康保険の扶養認定要件についても見直しが行われます。

## 1 年間収入

認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額を130万円未満とする方について、当該認定対象者が**19歳以上23歳未満である場合は150万円未満**となります。

## 2 年齢要件

該当年の**12月31日現在の年齢が19歳以上23歳未満**である方が対象となります。

## 3 対象外となる続柄

続柄が「配偶者」の場合は対象外となります。なお、届出はし  
ておらず事実上婚姻関係と同様の事情にある場合も含まれます。



## HEALTH INFORMATION

### クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫？

## お酒の健康への影響はどっち？

**A** 全身の疾患リスクを  
高める

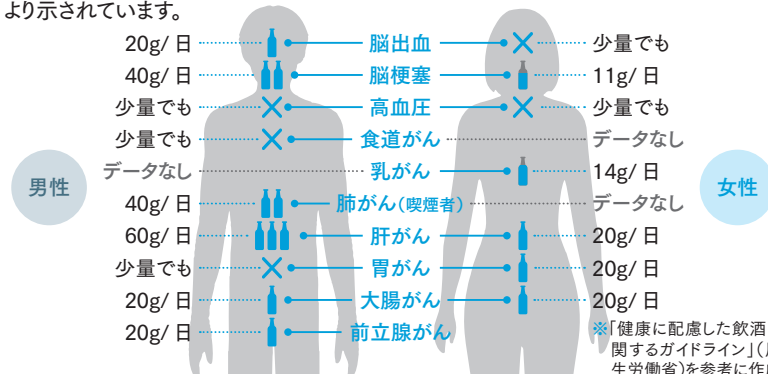


**B** 肝臓だけにダメージを  
与える



### 純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか？ 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え **A**

ココロが軽くなる **癒し** の名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。  
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

*My life didn't please me, so I created my life.*

私の人生は楽しくなかった。  
だから私は自分の人生を創造したの。

### ココ・シャネル

フランスの伝説的ファッションデザイナー。1883年、ロワール地方に生まれる。いわゆる下層階級の出身で、幼いころに母を亡くし、孤児院で厳しい生活を送りながら裁縫を学ぶ。やがて帽子職人となり、1910年に自身の店を開業。その後、服飾の店を開き、デザイナーとしてスタートする。それまでの窮屈な服から女性を解放するなど、革新的なデザインで一躍注目を集める。「リトル・ブラック・ドレス」や「シャネルスーツ」、香水「N° 5」などでモード界に革命を起こした。数々の著名人と恋愛関係を持ち、恋多き女性としても知られる。戦時中に一時引退するが、70歳を過ぎて現役復帰。生涯独身で自由と自立を貫き、1971年、87歳で逝去。



「皆殺しの天使」それが私のあだ名よ。  
服だけでなく、19世紀の価値観も  
一掃したと言われているの。



### ココロを軽くするヒント

「自分の快適」を大切にす

「私がスポーツウェアを作ったのは自分のため」と公言したように、シャネルは大のスポーツ好き。当時の女性では珍しかったセーリングも楽しんだ。そして「快適であること」を追求し、時代の常識を打ち破る服を次々と生み出した。

他人の価値観や社会の枠に息苦しさを感じたら、シャネルのように、自分にとっての「心地よさ」を選ぶと、心が軽くなるかもしれない。



ジャージ素材をオシャレに取り入れたのも私よ



### シャネルの健康術

たまには自分にごほうび

「20歳の顔は自然の贈り物、50歳の顔はあなたの功績」と語ったシャネルは、生涯スリムなスタイルを保った。その一方で、甘いモンブランが好物だったともいわれる。スイーツは、少量でも心に潤いを与えてくれる。ストイックになるばかりでなく、自分をいたわる「ごほうび」も忘れずにいること。それが、元気を保つ秘訣なのかもしれない。



時間を見つけては  
カフェで食べていたのよ