

東洋アルミニウム健康保険組合

けんぽだより

謹賀新年

健保ホームページを開設しました！／健保公式LINEアカウントがスタートしました！
歩きたくなる旅 碓氷峠・アプトの道／医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません
マイナ保険証のメリット／ココロが軽くなる癒しの名言 デヴィッド・ボウイ



2026年1月 No.173

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



東洋アルミニウム健康保険組合のホームページを開設しました！

健康保険制度の解説はもちろん、みなさまの健康づくりに役立つ情報が満載です。各種届出に必要な申請書もダウンロードできます。ぜひご活用ください！



保険料と保険給付

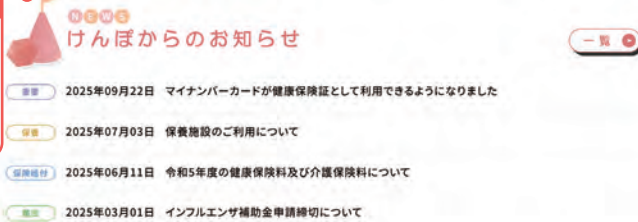
みなさまに納めていただいた保険料や傷病の際などの保険給付の一覧をご紹介します

申請書ダウンロード

各種届出に必要な申請書をダウンロード、記入例も記載されています。

お知らせ

健保組合からの最新情報を随時お知らせします。



こんなとき

受診時やライフシーンごとに保険給付の内容がまとまっているから必要な情報にアクセスしやすい！



おすすめ健康情報

医療費が節約できる医療機関のかかり方などをご紹介します



\\ スマホにも対応! \\

登録はこちら



閲覧に【ID/PASS】が必要となるページがあります。下記を入力してご確認ください！

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

東洋アルミニウム健康保険組合

検索

ID toyalkenpo

PASS 06270094 (保険者番号です)

東洋アルミニウム健康保険組合

健保組合

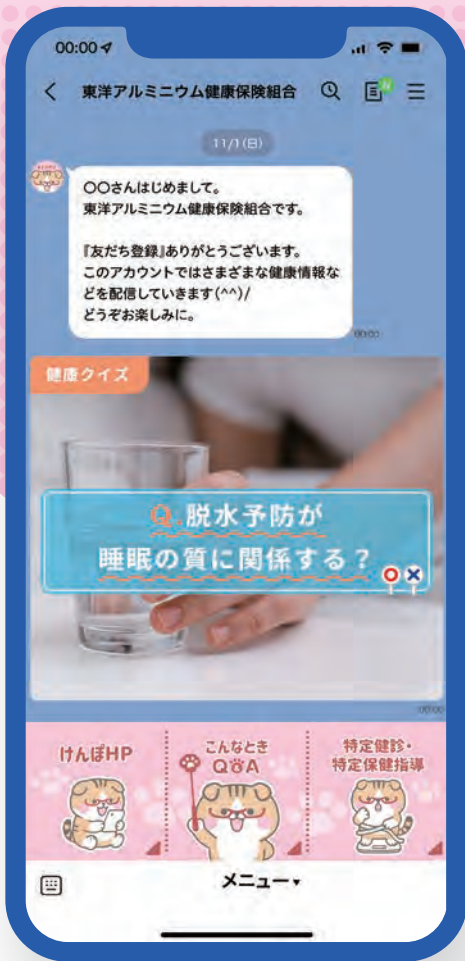
健保からのお知らせを
タイムリーにお届け

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

健保組合とみなさまをつなげる

公式LINEアカウントが スタートしました!



いつでもつながる!!
すぐにつながる!!



対象者 被保険者(本人)および被扶養者(22歳未満の子を除く)

この度、当健保組合ではLINE公式アカウントを開設しました。
健保組合からのお知らせのほか、健康情報、動画コンテンツなど、
さまざまな情報をお届けします。
みなさまのご登録、よろしく申し上げます!!



◀◀ 友だち登録はカンタン!!

左の二次元コードを読み取って【友だち追加】を、
もしくはLINEホーム画面から【東洋アルミニウム
健康保険組合】を検索して【追加】をタップ!!

2026年
2月末
までに

友だち登録・本人確認を
完了した方に

QUOカードPay
1,000円分を進呈します!



リッチメニューのご紹介

けんぽHP



けんぽHP

東洋アルミニウム
健康保険組合の
ホームページにつ
ながります

こんなとき
Q&A



こんなときQ&A

病気やけがの給付
や、各種手続きに
関する情報を解決
します

特定健診・
特定保健指導



特定健診・特定保健指導

生活習慣病の予防のために、
40歳から74歳までの方を対
象に、特定健診・特定保健指導
を行います



うす い とうげ 碓氷峠・ アプトの道

⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

JR 信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）あんなか安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

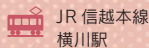
アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖

面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

Information

アクセス



JR 信越本線
横川駅



上信越自動車道
松井田妙義IC

HPはコチラ

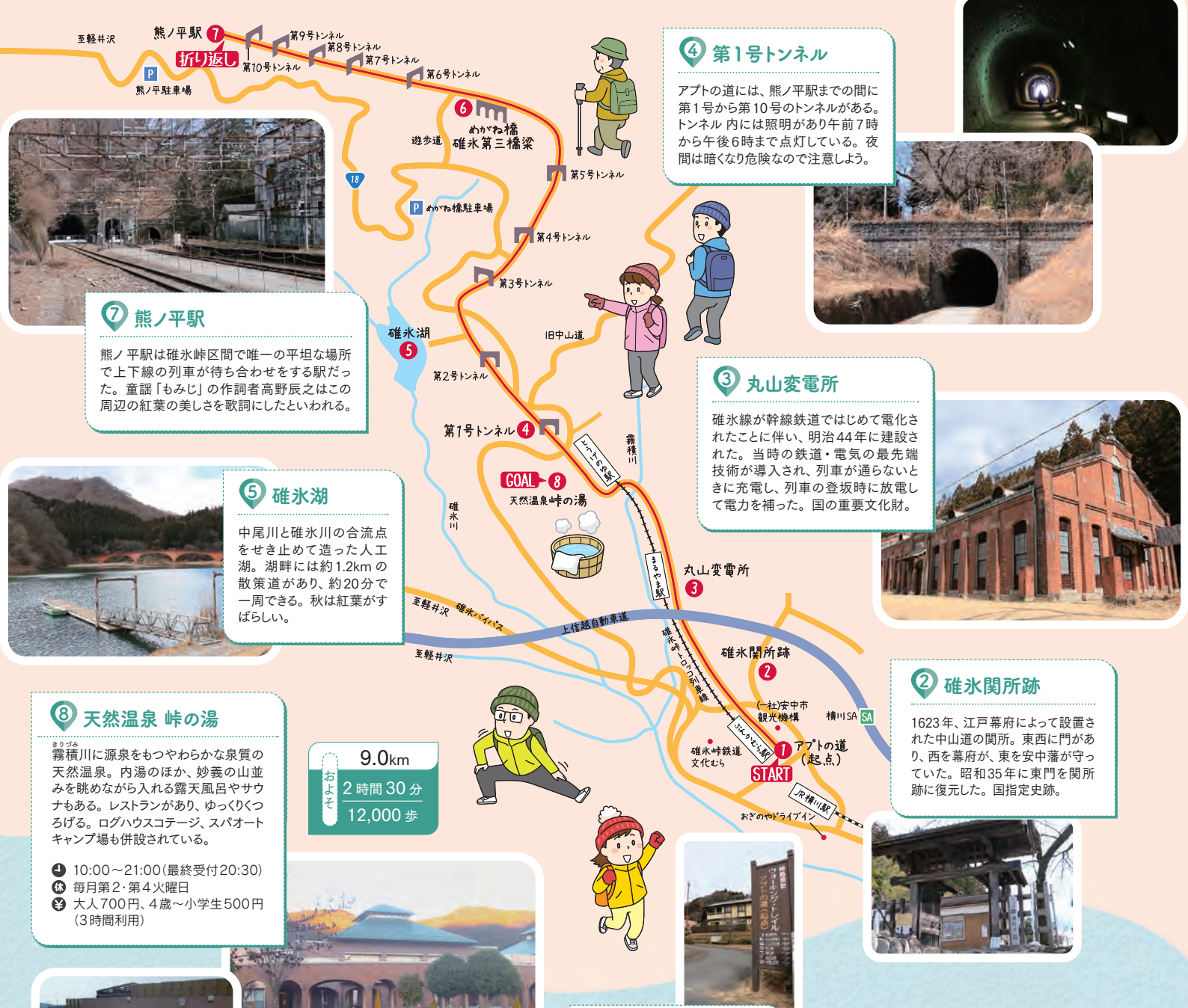


安中市
遊歩道アプトの道



一般社団法人
安中市観光機構





④ 第1号トンネル

アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

⑦ 熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所で上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

⑤ 碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散歩道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

⑧ 天然温泉 峠の湯

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

- 🕒 10:00～21:00(最終受付20:30)
- 📅 毎月第2・第4火曜日
- 💰 大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

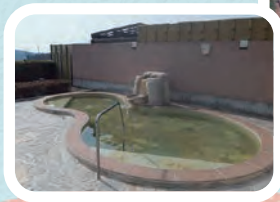
③ 丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

② 碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

① アプトの道(起点)



洋風露天風呂



碓氷峠鉄道文化むら



見て、触れて、体験できる。碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車『EF63』の運転体験^{※1}ができ、また展示してある『EF62』や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。こどもから大人まで楽しめる。



トロッコ列車^{※2}

- 🕒 11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は開園30分前まで)
- 📅 毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
- 💰 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)
- 🌐 <https://www.usuitouge.com/bunkamura/>
- ※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
- ※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんかむら駅ととうげのゆ駅の間を運行。

秋間梅林

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散歩できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃



荻野屋の峠の釜めし



荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

💰 1,400円(税込)
🌐 <https://www.oginoya.co.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

還付申告の
手続き期間

対象期間の翌年1月1日から5年間

▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (上限200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



申告に必要な書類 ● 確定申告書 ● 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要^{※1}です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携^{※2}をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らせます。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダーが必要が必要です。

解説動画はこちら
(国税庁)



医療費控除



マイナポータル
連携

「年間医療費のお知らせ」について

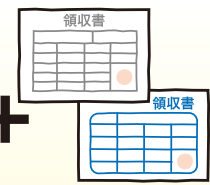
2026年2月中旬より、順次各事業所への発送を予定しております。

対象となる期間（診療を受けた期間）は2025年1～11月となるため、医療費控除に使用する際には、12月診療分の領収書もあわせてご準備ください。

なお、「支払った医療費の額」と「実際にご自身が負担された額」が異なる場合には、記載の額から公費負担医療の額を差し引く等、ご自身で金額を訂正して申告いただく必要があります。



年間医療費の
お知らせ



12月分の
医療費の領収書

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所地为管轄する税務署へお問い合わせください。

もしものとき に頼れる味方 マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの人が実感しています。

受けられる医療が より適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため質の高い医療を受けられます。



緊急時の 「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからは スマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能[※]になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



※スマホのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。

*スマホのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し[※]確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。



※健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能。

窓口での支払いで 限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



●有効期限にご注意！

マイナンバーカードはカード本体が10年[※]、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きを行わないとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

※マイナンバーカードの作成・更新時に18歳未満の場合は5年



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。

You only learn from mistakes.

本当の学びは、失敗の向こうにある

デヴィッド・ボウイ

1947年イギリス・ロンドン生まれ。シンガーソングライター、俳優。音楽好きの父親の影響で、幼いころから音楽に親しむ。1960年代から音楽活動を開始し、「ジギー・スターダスト」「アラジン・セイン」などのキャラクターを生み出し、唯一無二の存在感を確立。ロック、ポップ、ソウルなど多彩なジャンルを横断し、常に自己を変革し続ける姿から「ロック界のカメレオン」とも称された。1987年に、ベルリンの壁近くで行ったコンサートは、東西冷戦時代の人々の心を揺さぶり、後の壁崩壊にも影響を与えたとされる。俳優としても「戦場のメリークリスマス」などで鮮烈な印象を残した。2016年に69歳で逝去する直前まで、創作に意欲を燃やした。



異星人？それとも人間？
その靴は男物？女物？
50年以上も前から、オレは性別も
音楽も国境も、すべての垣根を
超えていたんだ。

ココロを軽くするヒント

「変化」で人生を彩ろう

デヴィッド・ボウイは「過去の成功」に安住せず、常に音楽やイメージを刷新し続けた。失敗や批判にさらされても、ひるまなかった。

年を重ねるほど、人は新しいことに臆病になる。だが、変化は「人生を豊かにする扉」である。新しい髪型や服装、趣味など、どんな小さなことでもいい。ボウイのように、自分の世界を広げる扉を開け、人生に彩りを添えてみよう。



変化を恐れちゃダメだ
新しい世界を楽しもう

ボウイの健康術

ダンスで心身を軽やかに

ボウイが生涯エネルギーでいられた秘訣の一つは、音楽に合わせて体を動かすことだったのかもしれない。

うまく踊る必要はない。好きな曲に合わせて体を揺らすだけで、血流がよくなり、ストレスも解消される。1日5分でも、音楽をかけて体を動かせば、心は軽やかに、体も元気になるはず。さあ、レッツ・ダンス♪



気分転換にもいいぞ