

しぶさわけんぽ

2026
AUTUMN

No.243



香川県 小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

令和7年度 決算のお知らせです

令和8年7月17日、第131回組合会が開催され、
令和7年度決算が承認され決定しましたのでお知らせいたします。

一般勘定

一般勘定の単年度収支は78,711千円の黒字決算となりました。

収入

被保険者数および平均標準報酬月額等が増加したことにより、健康保険料収入が予算比で31百万円増収となりました。

その他経常外収支では予算参入していなかった国庫補助金収入等があり32百万円増収でした。

支出

保険給付費は予算においては保守的に見積もったため、予算比52百万円減少しました。

保健事業費に予算比8百万円の未消化がありました。

決算残金

保守的に予算化していた別途積立金の取崩しは不要となりました。

決算残金98百万円は、予算どおり20百万円を翌年度に繰越し、残額78百万円は別途積立金とし将来に備えることとしました。

準備金・積立金

法定準備金残高は2億32百万円のほかに、別途積立金残高7億31百万円となりました。

収入

(千円)

科 目	令和7年度決算額	令和7年度予算額	予算比
健康保険料収入	732,660	701,160	31,500
調整保険料収入	9,666	9,240	426
その他経常収入	11,622	9,990	1,632
その他経常外収入	34,109	2,014	32,095
単年度収入合計a	788,057	722,404	65,653
繰越金（前年度決算残金より）	20,000	20,000	0
繰入金（積立金等繰入）	0	60,000	-60,000
収入合計A	808,057	802,404	5,653

支出

(千円)

科 目	令和7年度決算額	令和7年度予算額	予算比
保険給付費	289,585	342,080	-52,495
納付金	336,522	337,203	-681
保健事業費	36,954	45,500	-8,546
その他経常支出	36,281	36,671	-390
その他経常外支出	10,004	9,661	343
予備費	0	31,289	-31,289
支出合計B	709,346	802,404	-93,058
単年度収支a-B	78,711	-80,000	158,711

決算残金A-B（収支差引額）	98,711	→	翌期繰越金 別途積立金	20,006 78,705
----------------	--------	---	----------------	------------------

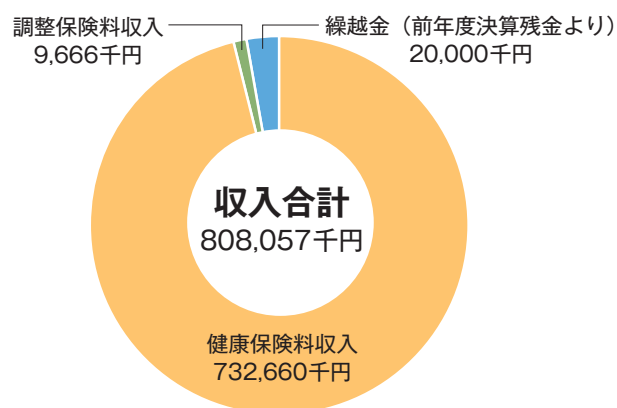
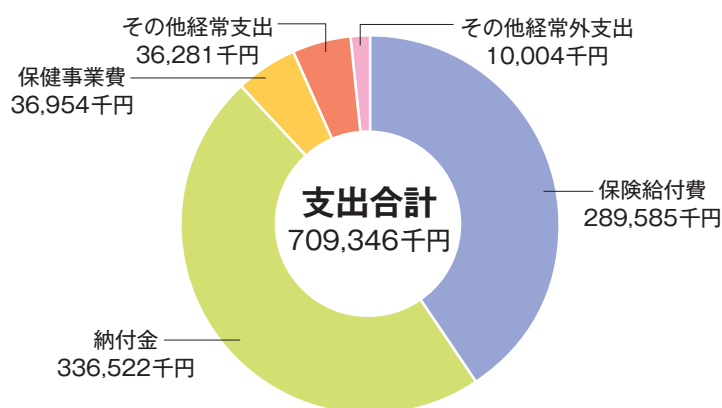
(千円)

	令和5年度末	令和6年度末	令和7年度末
別途積立金残高推移	620,038	652,640	731,345

決算基礎数字

被保険者数（期末）	1,178人	一般保険料率 （事業主：5.4285%） （被保険者：4.4415%）	9.87%
平均年齢	46.11歳		
総加入者数	1,928人		





介護勘定 介護勘定の単年度収支は8,337千円の黒字決算となりました。

予算と比較すると、介護保険料収入が5百万円増加、予備費2百万円の不使用等により決算残金8百万円が発生しました。

決算残金8百万円を準備金に加え、準備金残高は66百万円となりました。

(千円)

科 目	令和7年度決算額	令和7年度予算額	予算比
介護保険料収入等a	96,545	90,931	5,614
繰入金 (準備金取崩し)・雑収入	108	31	77
収入合計A	96,653	90,962	5,691
介護納付金	88,208	88,208	0
予備費他	0	2,754	-2,754
支出合計B	88,208	90,962	-2,754
単年度収支a-B	8,337	-31	8,368
決算残金A-B (収支差引額)	8,445		準備金 8,445

(千円)

	令和5年度末	令和6年度末	令和7年度末
介護準備金残高推移	52,758	58,014	66,460

決算基礎数字

介護保険第2号被保険者たる被保険者数 (期末)	802人
介護保険料率 (事業主 0.90%、被保険者 0.90%)	1.80%



新理事 新議員紹介

令和8年6月26日に任期満了に伴う選挙、7月17日に下記の通り新理事、新議員が決まりましたのでお知らせいたします。

組合会議員					
役職名	氏名	事業所名	役職名	氏名	事業所名
理事長	倉谷 伸之	澁澤倉庫株式会社	監事	山村 和史	澁澤倉庫株式会社
常務理事	門澤 秀樹	澁澤倉庫株式会社	理事	中台 ゆみ子	澁澤倉庫株式会社
監事	星 正俊	澁澤倉庫株式会社	議員	木村 真由	澁澤倉庫株式会社
議員	川西 兵衛	澁澤倉庫株式会社	議員	金 慶一	澁澤倉庫株式会社
議員	江口 剛	澁澤倉庫株式会社	理事	白壁 秀哉	澁澤陸運株式会社
理事	吉田 貴之	澁澤倉庫株式会社	議員	宮野 真治	澁澤陸運株式会社
議員	本橋 昌臣	澁澤陸運株式会社	議員	角谷 英樹	澁澤陸運株式会社
議員	江藤 繁信	澁澤コネクト株式会社	理事	佐藤 忍	澁澤ファシリティーズ株式会社

新規加入ご挨拶

澁澤ワールドトランスポート株式会社
代表取締役社長 吉田 崇



このたびは、当社の澁澤健康保険組合への加入手続きを丁寧かつ迅速にご対応いただき誠にありがとうございました。ご尽力いただきました役職員の皆様に心より感謝申し上げます。無事に手続きが完了いたしましたことで、当社社員一同安心して業務に取り組んでおります。

今後は、当社も貴健保組合所属の事業所として、社員や家族一人ひとりの健康保持・増進にみなさんと一緒になって取り組んでまいり所存ですので、ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

【当社の概要】

会 社 名	澁澤ワールドトランスポート株式会社	株 主	澁澤倉庫株式会社 100%
本社所在地	東京都千代田区神田須田町一丁目9番地	営 業 種 目	通関業法に基づく通関業、貨物利用運送事業法に基づく利用運送事業、輸出入貿易事務代理業、倉庫業法に基づく倉庫業、損害保険代理業、各種商品の売買及び輸出入業、前各号に附帯関連する一切の事業
拠 点 数	22ヵ所（うち、海外事務所7ヵ所）		
設立年月日	2022年4月1日		
資 本 金	13億7500万円		
組 合 員 数	255名（2026年7月末現在）		

新しい仲間を 迎えて

澁澤健康保険組合
理事長 倉谷 伸之

澁澤ワールドトランスポート株式会社役職員の皆様とご家族が、私たちグループ健康保険組合の新しい仲間に加わって下さるご縁をありがたく、また嬉しく思っております。

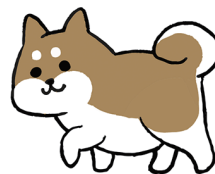
澁澤健康保険組合は企業グループ健康保

険組合としては、規模の小さな組合です。しかし、小さいながらも国の健康保険制度運営の代行にとどまらず、健全な財務基盤のもと、組合員の声を反映して自分たちの日々の健康づくりを後押しする健康事業等にも、毎年メニューの改廃追加をしながら積極的に取り組んでいます。

皆様とそのご家族の健康づくりのために、皆さんの新しいアイデアも活かして、一緒に取り組んでいける事を楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します。



PepUp.



第4回 ウォーキングラリー結果発表

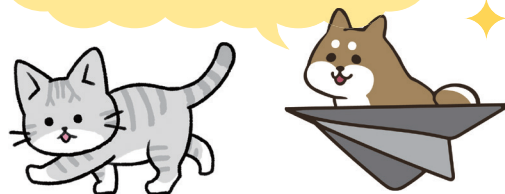
2026年4/18～5/17実施

順位	氏名	記録	(1日平均歩数)
1位	1 未咲丸さん	1,398,365歩	46,612歩
2位	2 (ニックネーム無し)	861,866歩	28,729歩
3位	3 CLEANさん	797,904歩	26,597歩
4位	ユーザーさん	791,716歩	26,391歩
5位	(ニックネーム無し)	769,455歩	25,649歩
6位	Takoyakiiさん	743,308歩	24,777歩
7位	寝太郎さん	728,297歩	24,277歩
8位	(ニックネーム無し)	650,867歩	21,696歩
9位	ジージョさん	647,053歩	21,568歩
10位	NAGOYAさん	645,630歩	21,521歩

※ニックネームは5/17時点のものです



ご参加の皆さま、
1カ月のウォーキングお疲れさまでした！
秋のウォーキングラリーが始まるので
ぜひご参加ください！



参加者

250人

(1日平均歩数)	人数	ポイント
0～5,999歩	77人	300ポイント
6,000～7,999歩	28人	600ポイント
8,000～9,999歩	28人	1,100ポイント
10,000歩以上	117人	2,100ポイント
チーム健保の最終結果	⇒	10,549歩

第5回 ウォーキングラリー開催！

年2回開催のウォーキングラリーも第5回を迎えることができました。

運動の秋にポプとハイキングに出掛けましょう！

目標歩数を達成すると、ポイントがもらえる健康増進イベントに奮ってご参加ください！



申込期間：9/14(月)～10/13(火)

実施期間：10/10(土)～11/8(日)

今回だけの特別キャンペーン！初めて参加された方で
6,000歩以上を達成した方に500P進呈

イベント参加	300P
1日平均6,000歩	300P
1日平均8,000歩	800P
1日平均10,000歩～	1,800P

最大
2,100P
ゲットの
チャンス！

※平均歩数は10/10～11/8までの期間の総歩数を30で割った数になります。

※Pep Upアプリで歩数などの管理をするには、ご自身のスマートフォンとの連携が必要になります。

iPhoneをご利用の方は『ヘルスケア』アプリのインストール、起動を確認してください。

Androidをご利用の方は『Google Fit』『ヘルスコネクト』アプリのインストール、起動を確認してください。



連携について

Pep Upの導入はアプリのダウンロードからが簡単です！



iPhone



Android

- 1 ご自身のスマートフォンに合わせた左記のQRへアクセス
- 2 メールアドレスとパスワードを登録
- 3 登録したアドレスに届いたリンクURLにアクセス
- 4 生年月日と本人確認コードを入力

※本人確認コードを紛失された方は澁澤健康保険組合へご連絡をお願いします。
健保で確認ができるのですのですぐにお伝えします！

2026年度

特定保健指導のお知らせ

特定保健指導とは？

特定保健指導は、40歳以上の方が行う特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

指導の対象について

特定健診の結果で、基準に該当する人が特定保健指導の対象となります。メタボのリスクの大きさによって、『動機づけ支援』と『積極的支援』に分かれています。

A：腹囲が一定以上の人（男性85cm以上 女性90cm以上）

リスクが1つで喫煙しない人	⇒ 動機づけ支援
リスクが1つで喫煙する人 リスクが2つ以上の人	⇒ 積極的支援

B：Aに該当せず、BMIが25以上の人

リスクが1つの人 リスクが2つで喫煙しない人	⇒ 動機づけ支援
リスクが2つで喫煙する人 リスクが3つの人	⇒ 積極的支援

※リスクについて

血糖	空腹時血糖が100mg/dL以上 または HbA1cが5.6%以上
脂質	空腹時中性脂肪が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
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

どうして受ける
必要があるのか



生活習慣病の多くは自覚症状がなく進行します。しかし身体の中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。特定保健指導を利用して早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

澁澤健康保険組合では皆さまが元気に仕事や生活することをサポートするため、皆さまへ指導の参加をお願いする活動を行います。

インフルエンザ予防接種申請のお知らせ

接種
期間

2026年
10月1日～12月31日

申請
期間

2026年**10月1日**～
2027年**2月28日**

補助金を1件当たり2,000円上限（費用が2,000円未満の場合は、実際に払った額）となります。

申請は健康アプリ『Pep Up』で行ってください。

写真を送るだけなので簡単です。

※アプリ利用が難しい方は従来の紙申請の対応を行います。

※『Pep Up』導入には本人確認コードが必要になります。
コードがご不明の方は澁澤健康保険組合へご連絡をお願いします。

TEL：03-5646-7496

Special
Interview

今日も

笑顔で

坂口涼太郎さん

「俳優、ダンサー、エッセイスト」

自分を「経営」するように

最適な食事や睡眠時間を考えています。

レッツらめ活 坂口涼太郎

さかぐち りょうたろう / 1990年、兵庫県生まれ。主な出演作は、朝ドラ「風、薫る」(NHK)、ドラマ「愛の、がっこう。」(CX)や映画「ちはやふる(シリーズ)」 「アンダーニンジャ」など。近年は歌人、エッセイストとしても活躍し、初エッセー「今日も、ちゃ舞台の上でおどる」が講談社より発売中。

この年齢になるとスーツを着る役が増えました。私は風が吹いたら崩れそうなお尻で、パンツが似合わなくて。そこで、お尻の筋肉を鍛え始めたらスーツがきれいに着こなせるようになりました。今は上半身も鍛えようと、家で筋トレをしたり区民ジムで泳いだり。体を動かすと、次の日の肌の張りや顔色がまったく違うんです！ 一番の美容法は体を動かすことなんじゃないかと思っています。気分が沈んだときにも、取りあえず動いてみる。まず、ちゃぶ台から立ち上がって踊る。「これからの人生はどうなるのか……」とか、考えても仕方ないことに気がきます。自分の体と心を整えることに意識が向いた今、私の根底にあるのが「らめ活」です。『あきらめ活動』の略で、人と比べることを諦めて、自分の立場を明らかにするという考え方。私も周囲の人をうらやましいと思うことがありましたが、『らめ活』で人と私は違うと明らかにした時、この肉体や性格を一度きりの人生でどう生かすかを考えるようになりました。そこで、人生をビジネスと捉え、自分をプロデュースする「自分経営」を始めたんです。すると、今何を食べるべきか、何時間寝るべきかなど、本当に必要なことを客観的に判断できるようになり、健やかになりました。この『らめ活』のおかげで、今の生活はラメのように輝いています。