

ダイダン 健保・基金

# ヘルス&ライフ

2026/8  
第155号

- 令和7年度決算報告
- 病類別医療費分析／健康診査受診率状況
- 医療費が変わる!2026年改正のポイント
- ちょこっとトレーニング「更年期障害」編
- 私を整える快眠メソッド

SUMMER



ヘルス&ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。  
ご家族と一緒にご覧ください

# 令和7年度 健康保険組合決算報告

令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)の決算ならびに同事業報告が、7月22日開催の第166回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

|      |            |
|------|------------|
| 収入   | 20億6,252万円 |
| 支出   | 16億3,316万円 |
| 収支差引 | 4億2,936万円  |
| 経常収入 | 19億8,466万円 |
| 経常支出 | 15億9,903万円 |
| 経常収支 | 3億8,563万円  |

## 決算基礎数値

- 被保険者数 2,381人 ●被扶養者数 1,960人
- 一般保険料率 8.10%  
(事業主4.05% 被保険者4.05%)
- 介護保険料率 2.00%  
(事業主1.00% 被保険者1.00%)

## 一般勘定

### ●収入

健康保険料等の経常収入19億8,466万円と調整保険料および交付金等を加えた総収入は20億6,252万円となりました。

### ●支出

経常支出15億9,903万円に、財政調整事業拠出金3,413万円を加えた総支出は16億3,316万円となりました。

この結果、令和7年度決算は経常収支で3億8,563万円の黒字を計上し、総収支においては4億2,936万円の剰余を計上しました。

なお、剰余金は別途積立金へ4億2,000万円、繰越金として921万円を計上しました。

## 介護勘定

### ●収入

前年度繰越金1億3,534万円と保険料収入2億8,308万円で、総収入4億1,842万円となりました。

### ●支出

国への納付金が1億9,973万円となり、収支においては2億1,869万円の決算残金を計上しました。

なお、決算残金は次年度への繰越金としました。

## 令和8年度展望

### ●一般保険

令和8年度予算では、健康保険料等の経常収入が19億1,835万円となり、繰越金、調整保険料等を加えた総収入は19億8,582万円となる見込みです。

支出は保険給付費が7億8,176万円、高齢者医療制度の拠出金は8億2,040万円を見込み、その他保健事業費等を含めた経常支出は17億5,793万円を見込んでいます。財政調整事業拠出金、予備費を加えた総支出は19億8,278万円となる見込みです。

この結果、経常収支では1億6,041万円、総収支では304万円の剰余を見込んでいます。

令和8年度より保険料率を1.1%引き下げています。支出において、保険給付費が増加傾向にあり、高齢者拠出金も団塊の世代が75歳に到達した影響で増加が見込まれますが、現在、別途積立金が約24億49万円積み上がっていますので当面の財政状況に問題はありません。

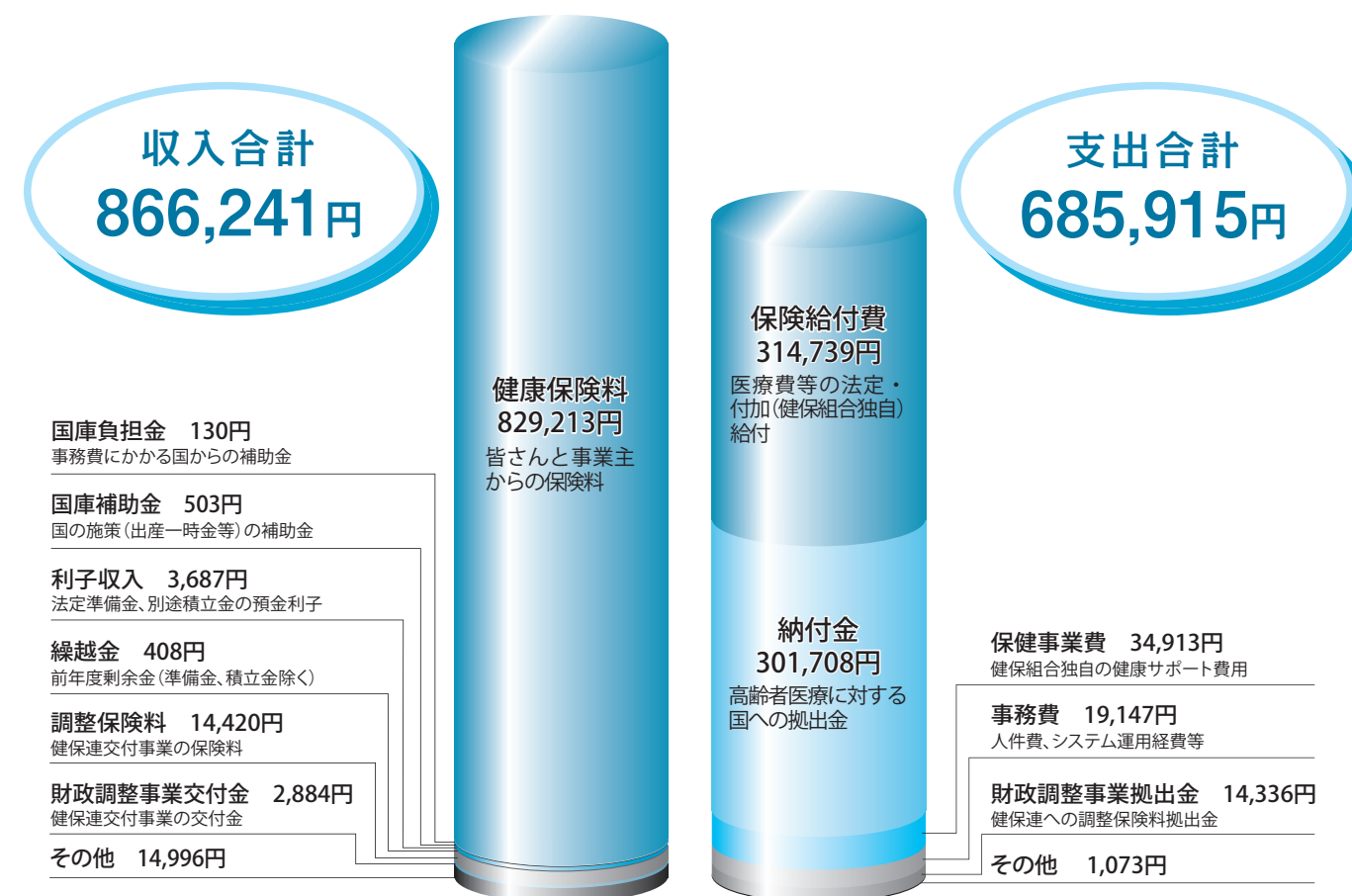
ダイダン健康保険組合としては、保険給付を行うとともに、被保険者のご家族の皆さんの健康づくりをサポートする保健事業について積極的に取り組み、疾病予防や将来的な医療費の削減につなげたいと思っています。また、あらゆる面での支出削減に取り組み安定した事業運営が図れるよう努力いたします。

### ●介護保険

令和8年度予算では、介護保険料は3億90万円、介護納付金が2億7,228万円を見込み、繰越金を含めた剰余が2億4,692万円発生する見込みです。

令和5年度より保険料率を1.4%から2.0%に引き上げており、こちらも安定した事業運営が図れるものと考えています。

## 令和7年度 1人当たり決算額



## 令和7年度 収支決算概要

### 一般勘定

#### ●収入

(単位:千円)

| 科目        | R7年度      | R6年度      |
|-----------|-----------|-----------|
| 健康保険料     | 1,974,356 | 1,709,081 |
| 国庫負担金     | 309       | 300       |
| 国庫補助金     | 1,198     | 1,427     |
| 利子収入      | 8,779     | 1,946     |
| その他       | 13        | 432       |
| 計         | 1,984,655 | 1,713,186 |
| 繰越金       | 972       | 51,468    |
| 調整保険料     | 34,333    | 29,033    |
| 財政調整事業交付金 | 6,866     | 7,857     |
| その他       | 35,694    | 16,836    |
| 収入合計      | 2,062,520 | 1,818,380 |

#### ●支出

(単位:千円)

| 科目          | R7年度      | R6年度      |
|-------------|-----------|-----------|
| 事務費         | 45,588    | 44,031    |
| 保険給付費       | 749,393   | 687,246   |
| 納付金         | 718,367   | 682,140   |
| 保健事業費       | 83,128    | 80,237    |
| その他         | 2,554     | 2,713     |
| 計           | 1,599,030 | 1,496,367 |
| 財政調整事業拠出金   | 34,133    | 28,967    |
| 当年度剰余(不足)金  | 429,357   | 293,046   |
| (財政調整事業繰越金) | 143       | 73        |
| (別途積立金)     | 420,000   | 292,000   |
| (法定準備金)     | 9,214     | 972       |
| (繰越金)       |           |           |
| 支出合計        | 2,062,520 | 1,818,380 |

### 介護勘定

#### ●収入

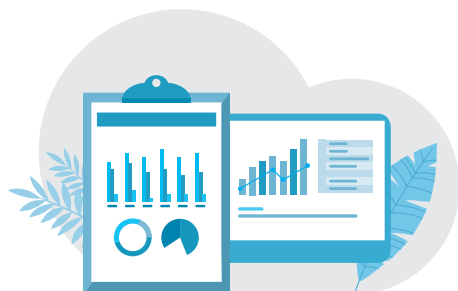
(単位:千円)

| 科目    | R7年度    | R6年度    |
|-------|---------|---------|
| 介護保険料 | 283,079 | 257,559 |
| 繰越金   | 135,339 | 67,968  |
| 収入合計  | 418,418 | 325,527 |

#### ●支出

(単位:千円)

| 科目       | R7年度    | R6年度    |
|----------|---------|---------|
| 介護納付金    | 199,729 | 190,188 |
| 介護保険料還付金 | 0       | 0       |
| 当年度剰余金   | 218,689 | 135,339 |
| (法定準備金)  |         |         |
| (繰越金)    | 218,689 | 135,339 |
| 支出合計     | 418,418 | 325,527 |



## 被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていれば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



### 年に1回の健診で健康状態を確認できます

|                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>健診は1年のうちで半日程度です</b></p> <p>病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。</p> | <p><b>病気を早期発見するための健診です</b></p> <p>自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。</p> | <p><b>通院での診察と健診は別物です</b></p> <p>持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を予約するわ



健康家族をめざそう!

## 特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



### 専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

#### 無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

#### 無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

#### 効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質 (QOL) も向上します。



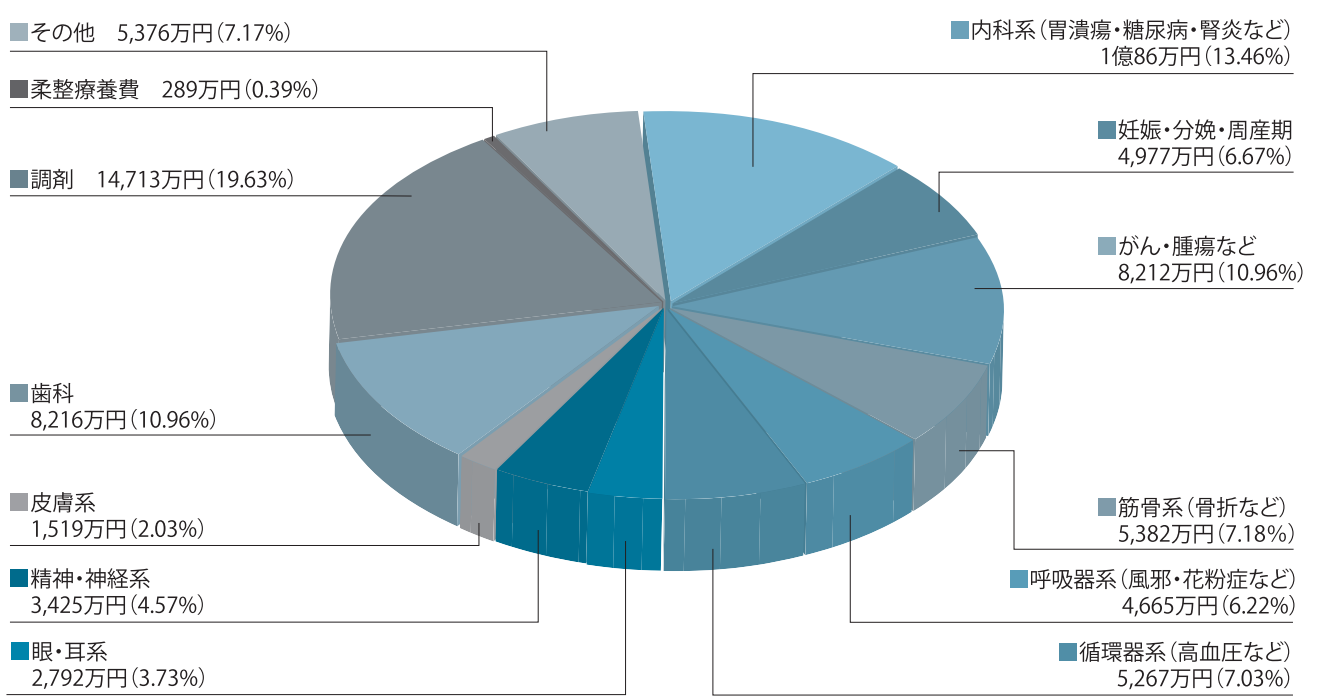
特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。



やる気が出てきたメタボ脱却するぞ!

# 病類別医療費分析 (R7.4~R8.3)

令和7年度の医療費は、がん・腫瘍、調剤、精神・神経系、循環器系などが増加したことにより、全体では前年度比6,215万円の増加となりました。皆さんにおかれましては、健診・がん検診等を受診し、日々の健康管理にお役立ていただくとともに、受診は診療時間内を心がけたり、ジェネリック医薬品を活用するなど医療費の適正化にご協力をお願いします。



## 令和7年度 健康診査 受診率状況 (成人病健診・人間ドック含む)

単位 (%)

当健保組合では、本年度も各種健診を実施いたしますので、成人病の予防と早期発見のため、積極的に受診されるようお勧めします。



| 事業所             | 令和5年度 | 令和6年度 | 令和7年度 |
|-----------------|-------|-------|-------|
| 本店・健保           | 94.7  | 95.5  | 93.1  |
| 大阪本社            | 95.7  | 98.2  | 96.5  |
| 四国支店            | 98.5  | 94.8  | 96.9  |
| 中国支店            | 96.8  | 92.9  | 100.0 |
| 九州支社            | 100.0 | 96.6  | 97.6  |
| 東京本社            | 96.3  | 95.2  | 94.1  |
| 北海道支店           | 94.9  | 92.5  | 95.1  |
| 東北支店            | 96.2  | 96.4  | 100.0 |
| 名古屋支社           | 90.2  | 94.5  | 92.2  |
| 北陸支店            | 98.2  | 94.7  | 96.8  |
| 岡山大電設備(株)       | 100.0 | 87.5  | 81.3  |
| 熊本大電設備(株)       | 93.3  | 91.7  | 92.3  |
| 大電工事(株)         | 92.9  | 100.0 | 100.0 |
| (株)大電工事         | 96.3  | 85.2  | 90.9  |
| ダイダンサービス関東(株)   | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| ダイダンサービス関西(株)   | 90.0  | 83.3  | 94.1  |
| セラボヘルスケアサービス(株) | 100.0 | 83.3  | 80.0  |
| ダイダンサービス中部(株)   | 66.7  | 80.0  | —     |
| 合計              | 95.6  | 95.3  | 94.9  |

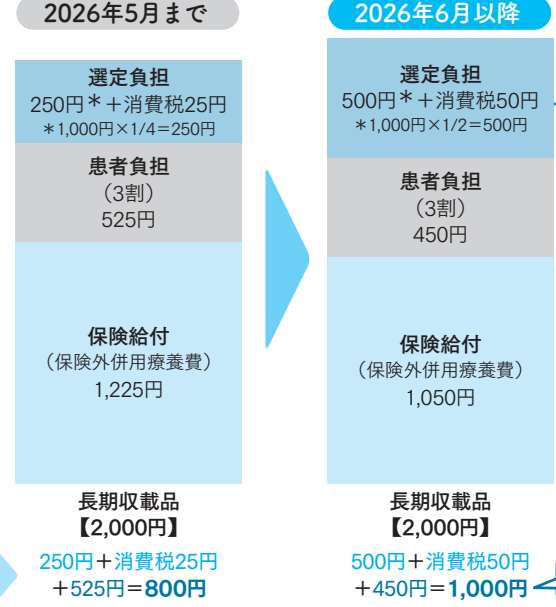
## 医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

### 6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6からは「2分の1」に引き上げられました。



#### 3割負担の場合のイメージ (ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)



長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、**2分の1**を乗じて得た価格が選定負担となります。

**注意**  
選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

### 6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

#### 一般所得者の場合

| 【入院時の食事療養標準負担額】 | 【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】                |
|-----------------|-------------------------------------------|
| 1食510円 → 550円   | ・食費負担：1食510円 → 550円<br>・居住費：1日370円 → 430円 |

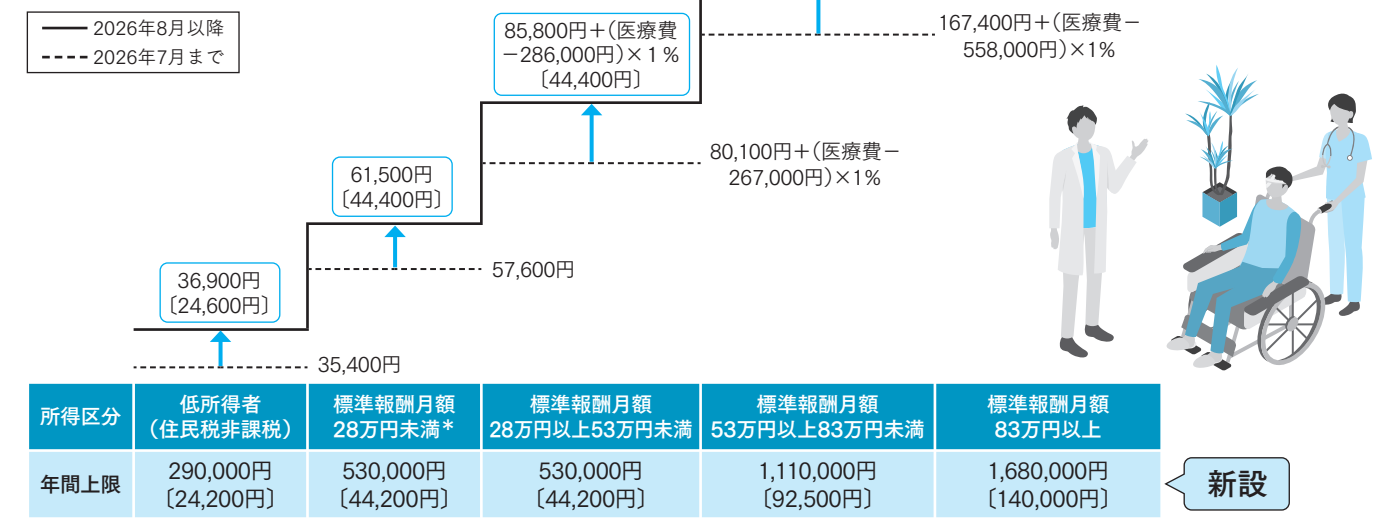


### 8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しが行われました。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

#### 70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(変更はありません)。



\*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。  
※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。





# 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。  
 明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。  
 近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

## 五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する  
 東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



## Information

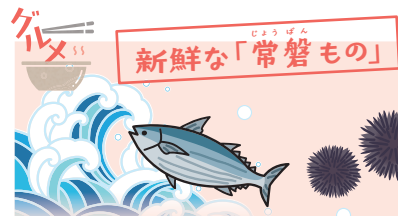
アクセス 〚 JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ  
 北茨城市観光協会  
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

## 豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

**新鮮な「常磐もの」**

大浜丸 魚力  
 刺身、焼き魚、天ぷらなど、新鮮な魚介類を使った定食メニューが人気。

船盛定食 1,980円

〚 11:30～14:30(L.O.)  
 〚 水曜日  
 ※他不定休あり

## 長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



## 天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。

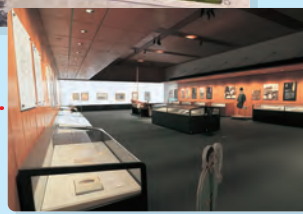
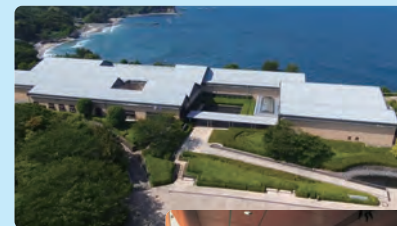


およそ  
**6.0km** | 1時間 30分  
 8,000歩

## 茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

〚 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。  
 〚 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円  
 企画展…企画展ごとに設定  
 〚 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日  
<https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



## 茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

〚 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。  
 〚 一般400円(中学生以下無料)  
 〚 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始  
<https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>



## 大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

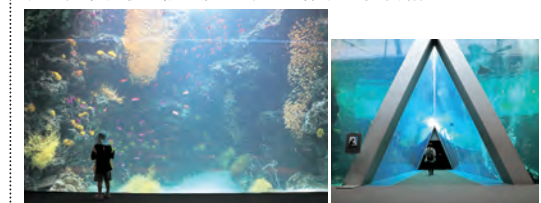
## 展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



## ひと足延ばして 福島県いわき市

### アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



〚 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)  
 ※入館は閉館の1時間前まで  
 〚 一般1,850円、小～高校生900円  
 〚 年中無休  
<https://www.aquamarine.or.jp/>

### 道の駅いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常磐ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろう土産物店、レストランが入る。



〚 9:00～18:00(施設・店舗により異なる)(2月の平日は9:00～17:00)  
 〚 ホームページに掲載  
<https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# ちょこっと トレーニング

なんとなく感じている心身の不調…  
意識して少し体を動かすことで、  
解決できるかもしれません。  
「ちょこっと」の時間で  
手軽にできるトレーニングを  
ご紹介します。

## 「更年期障害」編

### 適度な運動で更年期を乗り切ろう！

更年期にはめまいや肩こりなどさまざまな症状が現れますが、日常生活に支障をきたすほど重い状態を「更年期障害」といいます。女性ホルモンの低下に加え、心理的な要因なども影響して発症するとされています。また、更年期には骨粗しょう症や高血圧症などの生活習慣病も起こりやすくなります。これらの病気や症状の悪化を予防するには、適度な運動を行うことが大切です。



今から実践！

### トレーニングの例

#### 五十肩にサヨナラ！ 「振り子体操」

肩の痛みを改善するには筋肉を動かすことが重要です。関節に負担をかけずにできる体操に取り組んでみましょう。ペットボトルなどを持つと少し負荷を高くできます。

##### 手順

- ①片手をイスやテーブルなどについて上半身を少し前屈みにする。
- ②もう片方の手を脱力して垂らし、そのまま体を前後・左右に10～20回程度小さくゆする。体をゆるする振動で、腕を自然に揺らす。



#### 筋トレで骨に刺激を！ 「ねじり運動」

更年期に起こりやすい骨粗しょう症の予防には、骨に刺激が伝わる筋トレが推奨されています。簡単な上半身の捻転運動で無理なく筋力アップを図りましょう。

##### 手順

- ①両足を肩幅に開く。
- ②両手を使って上半身をひねる。



# 私を整える快眠メソッド

キーワード [ 寝相・寝返り ]

睡眠環境を整えることは快眠のための必須条件です。よい寝相(寝姿勢)を維持できる寝具を知り、質のよい眠りをめざしましょう。

### リラックスできる寝相とは

一般的には仰向けが最も体の力が抜けた状態であり、仰向けに寝ている時間が多い＝寝心地がよいということになります。最初は仰向けで寝ていても、いつのまにか横向きやうつぶせにばかりなるという人は、寝具の質を見直してみましょう。

Check!

その寝相でよく眠れている？

- ☒ よくうつぶせで寝てしまう
- ☒ ベッドから落下するなど寝相が激しい
- ☒ 寝返りが極端に少ない

### 【寝返りと寝具の関係】

寝返りは、睡眠中に体の同じ部分が圧迫され続けることによる血液循環の滞りを防ぎ、体の負担を和らげるために生理的に行われる動きです。よい寝相なら寝返りの回数は少なくてもすみますが(理想的な回数は一晩に約20回)、体に合っていない寝具では、体の負担を減らすために寝返りの回数が多くなってしまいます。



### よい寝相・寝返りのための寝具選び

#### 1 理想の寝相を保つマットレス

マットレスが柔らかすぎると腰と胸部が沈み込み、背骨のS字カーブが大きくなって眠りにくくなります。反対に硬すぎると血流が妨げられて熟睡できなくなります。体をほどよく支える、適度な硬さのマットレスを選びましょう。

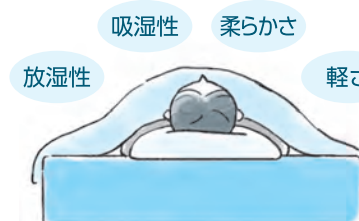
正しい寝相

- ・まっすぐに立った姿勢に近い姿勢
- ・背骨が緩やかなS字カーブ(2～3cmの沈み込み)を保っている



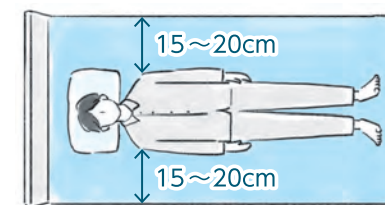
#### 2 フィット感のある掛け布団

寝返りには、体温を調節する、熱や水分の発散を調節するといったはたらきもあります。掛け布団は吸湿性や放湿性があり、かつ、適度な回数の寝返りを負担なくできるように、軽くて体にフィットするものがよいでしょう。



#### 3 自分の体にあったベッドサイズ

ベッドのサイズを決めるときのポイントは寝る人の体の幅にあります。肩幅から左右に各15～20cmほどの余裕があるサイズがおすすめです。両側にスペースがあると狭さを感じさせず、必要な寝返りも打ちやすくなります。



# 糖質控えめレシピ

高血糖  
予防



## 主菜 冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり  
エネルギー 206kcal  
塩分 1.4g

### 材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g  
なす ……2本  
大根おろし ……100g  
梅干し（塩分7%）……1個分（10g）  
（タネを取り、実を叩き切る）  
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1  
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

### 作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつづ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。  
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

**糖質を控えながら  
おいしく食べよう！**

● なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

調理の  
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっかりと仕上がります。



● 料理制作 エダジュン（管理栄養士）  
● 撮影 さくらしょうこ  
● スタyling 深川あさり

副菜

## たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり  
エネルギー 67kcal  
塩分 0.4g

### 材料 2人分

きゅうり ……1本（100g）  
しょうが（千切り） ……1/2片（5g）  
かつお節 ……1パック（2g）  
塩昆布 ……大さじ1/2（2g）  
ごま油 ……小さじ1

### 作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の  
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



スープ

## オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり  
エネルギー 40kcal  
塩分 0.8g

### 材料 2人分

だし汁 ……300mL  
オクラ ……1パック（6本）  
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）  
もずく（塩抜き） ……40g  
酢 ……小さじ2  
しょうゆ ……小さじ1/2  
ラー油 ……小さじ1/4

### 作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



糖質を  
控えめ

### オクラの甘みで低糖質でもおいしく

● オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

令和7年度

## 企業年金基金決算報告

令和7年度のダイダン企業年金基金の決算が、令和8年7月22日に開催された第62回代議員会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

## 基金の現況

(令和8年3月末)

## ●給付状況

(単位:千円)

| 科 目       |     | 件 数 | 年金額       |
|-----------|-----|-----|-----------|
| 老 齢 給 付   | 年 金 | 704 | 2,265,555 |
|           | 一時金 | 9   | 83,547    |
| 脱 退 一 時 金 |     | 16  | 15,169    |
| 遺 族 給 付   | 年 金 | —   | —         |
|           | 一時金 | 2   | 17,653    |

※年金・一時金の両方を選択した者は、両方でカウント

## ●年金受給者

【老齢給付金】 加入者期間が20年以上ある加入者が、基準年齢到達以後に支給

【脱退一時金】 加入者期間が3年以上20年未満の退職者に支給。また、加入者期間が20年以上ある60歳未満の退職者が一時金支給を選択した場合に支給

【遺族給付金】 年金受給中、待期中に死亡した場合、遺族に対して支給

## ●加入者数

総 数 1,708名

## ●掛金状況

(単位:千円)

| 令和7年度掛金 |         |
|---------|---------|
| 標 準 掛 金 | 460,196 |

## ●待期者数

総 数 210名

## 決算の概要

年金経理における令和7年度の運用環境は、国内市場においては日経平均株価が春先にかけて4万円台を回復するなど、AIブームや企業業績の力強い上昇を背景に底堅く推移しました。米国では、S&P500などは最高値を更新する場面も見られた一方、トランプ政権の経済・関税政策などを背景に変動の激しい相場が続きました。

その結果、当基金の運用結果は、運用報酬を差し引いて8.19%となりました。今後も安全運用を第一に念頭におき、皆さまの将来の大切な生活資金として円滑な給付が行えるよう、中長期的視野に立って資産運用状況を見極めながら健全かつ慎重な運営を行います。

## 年金経理

(単位:千円)

| 資 産 勘 定     |            | 負 債 勘 定     |            |
|-------------|------------|-------------|------------|
| 科 目         | 決 算 額      | 科 目         | 決 算 額      |
| 1. 純資産      |            |             |            |
| 流 動 資 産     |            | 未 払 給 付 等   | 45,219     |
| 現金・預貯金      | 37,790     |             |            |
| 未 収 掛 金     | 37,754     |             |            |
| 固 定 資 産     |            |             |            |
| 生 保 資 産     | 10,241,858 |             |            |
| 信 託 資 産     | 4,325,509  |             |            |
| 計           | 14,642,911 | 計           | 45,219     |
| 2. 負債       |            |             |            |
|             |            | 責 任 準 備 金   | 13,044,892 |
| 計           |            | 計           | 13,044,892 |
| 3. 基本金      |            |             |            |
| 繰 越 不 足 金   | 0          | 別 途 積 立 金   | 921,546    |
| 当 年 度 不 足 金 | 0          | 当 年 度 剩 余 金 | 631,254    |
| 計           | 0          | 計           | 1,552,800  |
| 合 計         | 14,642,911 | 合 計         | 14,642,911 |

## ●業務会計

(単位:千円)

| 費 用 科 目     |        | 収 益 科 目 |        |
|-------------|--------|---------|--------|
| 科 目         | 決 算 額  | 科 目     | 決 算 額  |
| 役 職 員 給 料   | 14,774 | 掛 金 収 入 | 39,336 |
| 役 職 員 諸 手 当 | 11,068 | 受 取 利 息 | 64     |
| 旅 費         | 1      |         |        |
| 需 用 費       | 7,669  |         |        |
| 会 議 費       | 0      |         |        |
| 雑 支 出       | 735    |         |        |
| 福祉会計への繰入金   | 1,566  |         |        |
| 当 年 度 剩 余 金 | 3,587  |         |        |
| 計           | 39,400 | 計       | 39,400 |

貸借対照表

| 費 用 科 目     |           | 収 益 科 目     |           |
|-------------|-----------|-------------|-----------|
| 科 目         | 決 算 額     | 科 目         | 決 算 額     |
| 1. 経常収支     |           |             |           |
| 老 齢 給 付 金   | 355,426   | 掛 金 等 収 入   | 460,196   |
| 脱 退 一 時 金   | 15,169    | 生 保 運 用 収 益 | 720,550   |
| 遺 族 給 付 金   | 17,653    | 信 託 運 用 収 益 | 434,849   |
| 移 換 金       | 18,896    |             |           |
| 運 用 報 酬 等   | 53,763    |             |           |
| 業 務 委 託 費 等 | 9,669     |             |           |
| 生 保 運 用 損 失 | 0         |             |           |
| 信 託 運 用 損 失 | 0         |             |           |
| 計           | 470,576   | 計           | 1,615,595 |
| 2. 特別収支     |           |             |           |
| 特 別 支 出     | 29        | 特 別 収 入     | 88        |
| 計           | 29        | 計           | 88        |
| 3. 負債の変動    |           |             |           |
| 責任準備金増加額    | 513,824   | 責任準備金減少額    | 0         |
| 計           | 513,824   | 計           | 0         |
| 4. 基本金      |           |             |           |
| 別途積立金増増金    | 0         | 別途積立金取崩金    | 0         |
| 当 年 度 剩 余 金 | 631,254   | 当 年 度 不 足 金 | 0         |
| 計           | 631,254   | 計           | 0         |
| 合 計         | 1,615,683 | 合 計         | 1,615,683 |

## ●福祉会計

(単位:千円)

| 費 用 科 目 |       | 収 益 科 目    |       |
|---------|-------|------------|-------|
| 科 目     | 決 算 額 | 科 目        | 決 算 額 |
| 需 用 費   | 1,566 | 業務会計からの受入金 | 1,566 |
| 計       | 1,566 | 計          | 1,566 |

損益計算書

令和7年度  
年金受給者  
物故者謹  
祈  
り  
で  
ご  
冥  
福  
を  
お  
祈  
り  
い  
た  
し  
ま  
す

| 逝去日          | 氏 名   | 享年  | 最終事業所     |
|--------------|-------|-----|-----------|
| 令和7年 4月 3日   | 月足 茂行 | 87歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 4月 14日  | 竹内 文博 | 75歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 4月 16日  | 小高 秀夫 | 90歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 4月 23日  | 濱田 登  | 93歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 5月 18日  | 豊重佐智代 | 86歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 5月 25日  | 金子 高雄 | 86歳 | 大電設備工事(株) |
| 令和7年 5月 26日  | 鈴木 幡雄 | 98歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 6月 6日   | 西田 博  | 86歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 6月 18日  | 高倉 進  | 95歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 7月 8日   | 西尾 公三 | 80歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 8月 8日   | 成瀬 邦夫 | 78歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 8月 15日  | 小澤 朔生 | 81歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 9月 10日  | 山口 勇  | 95歳 | 大電設備工事(株) |
| 令和7年 10月 8日  | 境 忠   | 81歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 10月 12日 | 浦 護   | 85歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 10月 12日 | 尾屋 清治 | 75歳 | 大電設備工事(株) |
| 令和7年 10月 21日 | 鈴木 康己 | 79歳 | ダイダン(株)   |

| 逝去日          | 氏 名   | 享年  | 最終事業所     |
|--------------|-------|-----|-----------|
| 令和7年 10月 28日 | 児玉 定市 | 94歳 | (株)大電工事   |
| 令和7年 10月 31日 | 大尾 修  | 87歳 | (株)大電工事   |
| 令和7年 11月 6日  | 栗栖 正敏 | 79歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 11月 14日 | 清水 剋順 | 83歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 11月 21日 | 皮地 卓美 | 77歳 | (株)大電工事   |
| 令和7年 11月 26日 | 小澤 清  | 87歳 | 大電設備工事(株) |
| 令和7年 11月 27日 | 丸田 マキ | 96歳 | ダイダン(株)   |
| 令和7年 12月 18日 | 福本 恒憲 | 77歳 | ダイダン(株)   |
| 令和8年 1月 12日  | 澁谷 英嗣 | 91歳 | ダイダン(株)   |
| 令和8年 1月 16日  | 山部 訓  | 76歳 | ダイダン(株)   |
| 令和8年 1月 29日  | 中井 知子 | 84歳 | ダイダン(株)   |
| 令和8年 2月 8日   | 萩野 繁徳 | 86歳 | 東北大電工事(株) |
| 令和8年 2月 12日  | 井口 健  | 90歳 | ダイダン(株)   |
| 令和8年 3月 2日   | 尾関 稔  | 94歳 | ダイダン(株)   |
| 令和8年 3月 10日  | 猪坂 貞雄 | 96歳 | ダイダン(株)   |
| 令和8年 3月 14日  | 岩田美佐子 | 98歳 | ダイダン(株)   |

企業年金基金届出ベース(敬称略)



仕事や家事に忙しいみなさんへ  
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ  
(全米ヨガアライアンス RYT200  
認定ヨガインストラクター)



# 下半身の疲れが気になるとき

## 疲れを癒す呼吸法

### 心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



自律神経の  
バランスを整え  
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

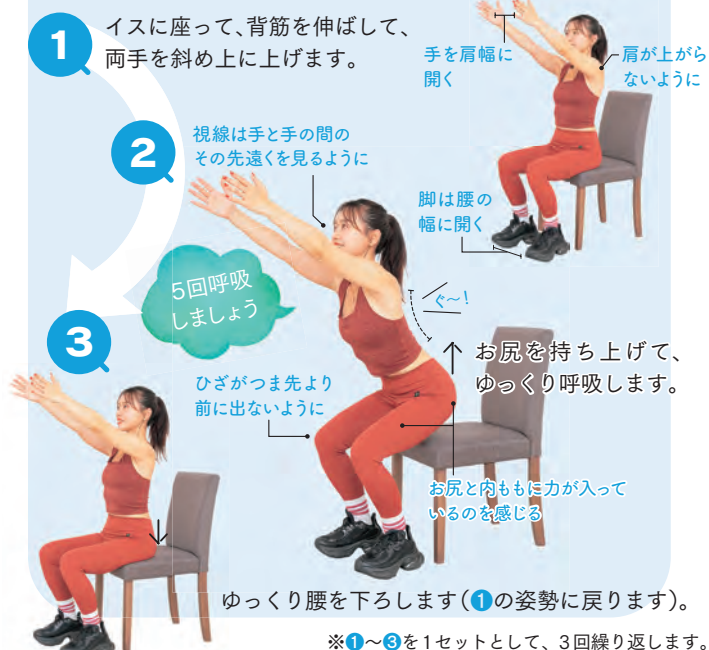
## 脚の疲れやむくみに

### ふくらはぎをほぐすポーズ



## ひざの痛みに

### 下半身の筋力をアップさせるポーズ



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。