

都医業 健保だより

no.742
2023

夏

CONTENTS

- 令和4年度 決算と事業報告…………… P2
- 令和4年度 組合のうごき…………… P4
- 春のウォーキングキャンペーン結果報告…………… P8
- 熱中症になりにくい体づくり…………… P11
- 生活習慣病対策は30代から!!…………… P12
- 歩きたくなる旅☆八幡平…………… P16
- 常備薬等の斡旋事業のご案内…………… P17

ぜひご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族の皆様でご覧になってください。



写真提供

日本赤十字社関東甲信越
ブロック血液センター
おそば 様

令和4年度

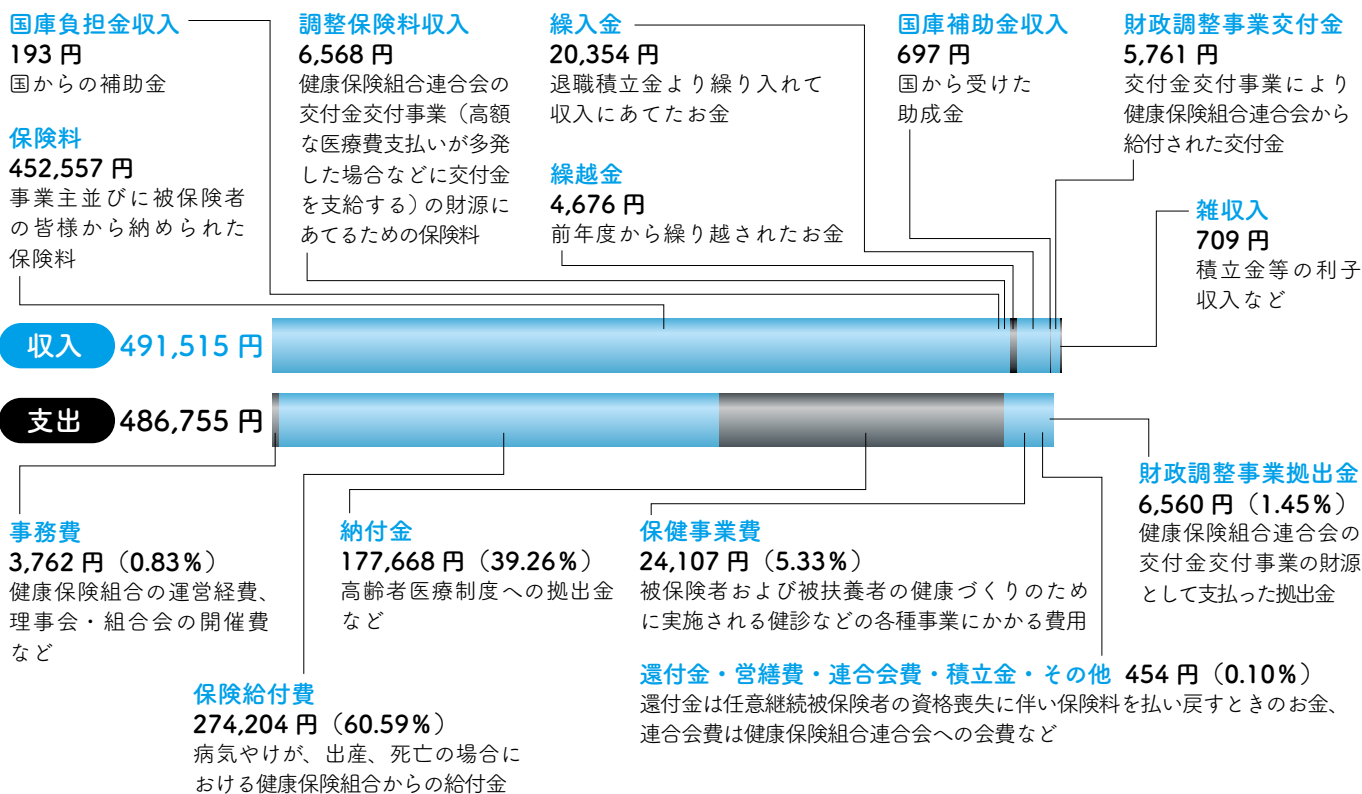
決算が承認されました

第174回組合会が、6月28日（水）に明治記念館で開催され、令和4年度の事業報告並びに収入支出決算等について審議を行い、全議案が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和4年度 収入支出決算概要表

一般勘定				介護勘定			
収入		支出		収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
保険料	73,440,885	事務費	610,496	介護保険収入	8,953,639	介護納付金	8,090,391
国庫負担金収入	31,306	保険給付費	44,497,780	繰越金	49,713	介護保険料還付金	662
調整保険料収入	1,065,798	法定給付費	44,232,177	雑収入	325	積立金	650,819
繰越金	758,910	付加給付費	265,603	収入合計	9,003,677	支出合計	8,741,872
繰入金	3,303,032	納付金	28,832,003			収入支出差引額(千円)	261,805
国庫補助金収入	113,077	前期高齢者納付金	11,451,768				
財政調整事業交付金	934,830	後期高齢者支援金	17,379,686				
雑収入	115,136	病床転換支援金	44				
収入合計	79,762,974	退職者給付拠出金	505				
経常収入合計	73,564,630	保健事業費	3,912,111				
		還付金・営繕費・連合会費・積立金・その他	73,797				
		財政調整事業拠出金	1,064,482				
		支出合計	78,990,669				
		経常支出合計	77,921,939				
		収入支出差引額(千円)	772,305				
		経常収支差引額(千円)	▲4,357,309				

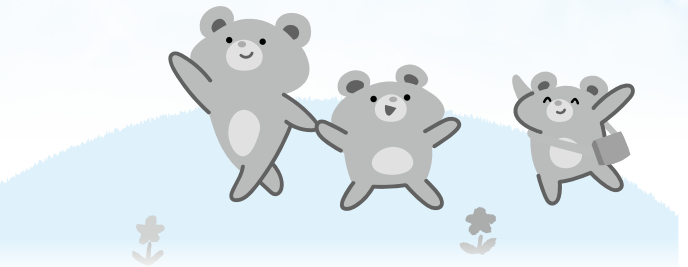
被保険者1人当たりでみた決算（一般勘定）



※（ ）内の％は保険料に対する支出割合です。

財産目録（令和5年3月31日現在）

一般勘定			介護勘定		
種別	数量	金額または価格(円)	種別	数量	金額または価格(円)
準備金		9,771,519,278	準備金		1,618,685,338
別途積立金		769,557,310			
退職積立金		254,898,716			
土地	2,505.01㎡	158,723,200			
建物	2棟	104,080,102			
器具および機械	97個	3,201,033			
郵便料金後納担保金他		700,000			
総計		11,062,679,639			



令和4年度

事業報告

●事業概況

■一般勘定

令和4年度末における事業所数964件、被保険者数160,331人、1事業所当たり被保険者数166人でした。これを前年度末と比較すると、事業所数は前年度末から12件の減、被保険者数は1,234人の減となっています。

次に被保険者の構成をみると、男性29.0%、女性71.0%でした。平均標準報酬月額は、男性463,023円、女性330,805円、平均369,794円であり、前年度と比較すると、男性が3,490円の増、女性が2,799円の増、全体として2,940円の増となっています。

■介護勘定

令和4年度末における介護保険第2号被保険者数は、95,589人（介護保険第2号被保険者たる被保険者86,470人、被扶養者9,119人）となっています。

介護保険第2号被保険者の構成をみると、男性27.3%、女性72.7%（介護保険第2号被保険者たる被保険者は、男性29.0%、女性71.0%）で、平均標準報酬月額は、男性522,046円、女性353,656円、平均402,806円となっています。

なお、令和4年度の介護保険収入は、89億5,363万8,707円となり、介護納付金として80億9,039万1,046円を完納しました。

●保険給付費等の概要

令和4年度の保険給付費の決算額は、444億9,777万9,890円（医療費は362億6,717万4,954円で被保険者1人当たり223,485円、現金給付費は82億3,060万

4,936円で被保険者1人当たり50,719円）となっています。また、納付金の決算額は、288億3,200万3,195円で被保険者1人当たり177,668円となりました。

保険料収入の734億4,088万4,790円に対して、保険給付費の給付係数は60.6%となっています。制度の違いはありますが、給付の財源という観点から納付金の給付係数39.2%を加えると99.8%となり、この2つで保険料収入のほとんどを占めていることがわかります。

なお、保険給付費の被保険者1人当たり額は、令和4年度は274,204円であり、令和3年度の257,417円と比較すると、額として16,787円、率にして6.5%の増となりました。

●保健事業

令和4年度の保健事業の実施状況は次のとおりです。

〔保健指導宣伝〕広報誌発行など2項目

〔疾病予防〕健康診断など12項目

〔特定保健指導〕動機付け支援、積極的支援

〔体育奨励〕ハイキング補助など5項目

〔契約保養所等〕契約保養所などの利用補助

■疾病予防

被保険者（本人）の健康診断受診率は、他の健保組合と比較してとても良好です。健康診断後の特定保健指導の受診率は、低いながらも毎年増加しております。

■体育奨励

ウォーキングキャンペーンを5月と10月に、また、クアオルト健康ウォーキングを10月と11月にそれぞれ実施しました。

令和4年度に当組合がどのようなうごきをしてきたか、お知らせいたします。

被保険者数

160,331人

▼表1

令和4年度末の被保険者数は160,331人となりました。過去5年間の被保険者数のうごきをみると、表1のとおりです。

年度末	事業所数	被保険者数(人)				入職率(%)	離職率(%)
		男	女	計	前年比増加数		
平成30年	987	44,631	109,692	154,323	3,725	20.0	17.7
令和元年	978	45,665	112,252	157,917	3,594	19.7	17.2
令和2年	976	46,375	113,363	159,738	1,821	18.3	17.1
令和3年	976	46,804	114,761	161,565	1,827	17.8	16.6
令和4年	964	46,341	113,990	160,331	▲1,234	18.8	19.6

給付係数

99.8%

健康保険事業の大きな目的は、相互扶助による傷病に対する保険給付です。そして、この財源は皆様に毎月納めていただく健康保険料です。しかし、健康保険料は、保険給付費だけではなく、保健事業費、納付金、運営諸費なども賄わなければなりません。

令和4年度の被保険者1人当たりの健康保険料と保険給付費など（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、病床転換支援金、退職者給付拠出金を含む）の割合は、表2のとおり、99.8%となっております。

▼表2

(単位：円)

年度	健康保険料(A)	保険給付費		前期高齢者納付金	後期高齢者支援金	病床転換支援金	老人保健拠出金	退職者給付拠出金	日雇拠出金	計(B)	給付係数(B/A)
		医療費	現金給付								
平成30年	448,021	190,509	44,839	84,239	107,582	0		1,179	0	428,349	95.6%
令和元年	449,897	195,122	45,248	75,224	107,314	0		10	0	422,918	94.0%
令和2年	440,772	191,907	46,895	72,452	106,629	0		4	0	417,887	94.8%
令和3年	453,218	209,323	48,094	77,949	110,094	0		3	0	445,463	98.3%
令和4年	452,750	223,485	50,719	70,568	107,097	0		3	0	451,872	99.8%

※端数処理の関係により、計(B)が一致しない場合があります。

当組合医療費の疾病傾向

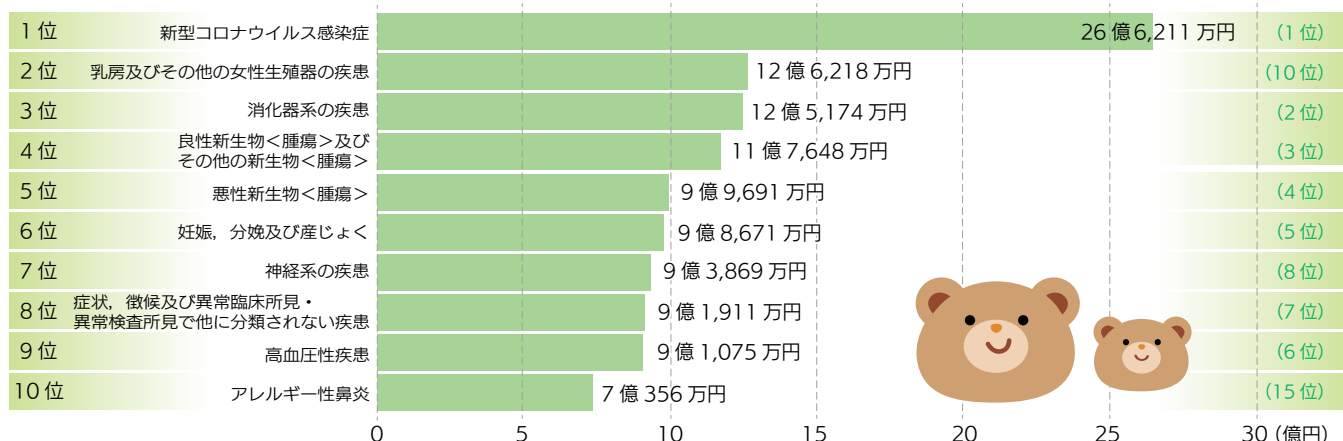
医療費1位は新型コロナウイルス感染症

被保険者と被扶養者がどのような疾病により受診されているのか、表3は令和4年度の総医療費上位10疾病になります。歯科に関する医療費は47億8,617万円ですが、すべて「歯科疾患」と分類されるため順位には含めておりません。

▼表3

令和4年度疾病順位表(医療費の対象期間→令和4年3月～令和5年2月診療分) ※総医療費(調剤を除く)

令和3年度順位



保健事業

健保組合の中心的事業として保健事業があります。これは疾病を予防し、健康の保持・増進を図るためのものです。このため、常に健康管理に留意していただけるよう、①主催、②委託、③補助という3つの方法によって保健事業を実施しております。

令和4年度の実施状況は、表4のとおりです。

▼表4

① 主催

種 別	種 目	実施回数	摘 要
保健指導宣伝	都医業健保だより	6回/年	被保険者へ配布
疾病予防	歯周病郵送検診	1回/年	1,682人が受診
体育奨励	ウォーキングキャンペーン(春・秋)	2回/年	2,784人が参加
	東京ディズニーリゾートハイキング	1回/年	5,409人が参加
	クアオルト健康ウォーキング	1回/年	33人が参加

③ 補助

種 別	種 目	実施者数
予防接種	B型肝炎ワクチン接種	4,877人
体育奨励	ハイキング	33人
	体育行事	1,242人
契約保養所	契約保養所など	176人



② 委託 (種別：疾病予防)

種 目	受診者数	受診率
健康診断	(本人) 146,224人	91.2%
	(家族) 2,802人	10.8%
胃がん検診	(本人) 29,339人	19.4%
	(家族) 1,260人	8.0%
子宮がん検診	(本人) 27,552人	24.2%
	(家族) 1,486人	9.2%
乳がん検診	(本人) 41,327人	38.6%
	(家族) 1,762人	13.4%
前立腺がん検診	(本人) 10,631人	63.2%
	(家族) 125人	11.9%
インフルエンザ ワクチン接種	(本人) 130,815人	81.6%
	(家族) 13,997人	23.0%
ツベルクリン 反応検査	(本人) 2,221人	1.4%
	(家族) 0人	0.0%

時事解説

令和5年度健保組合 予算早期集計結果

医療費の伸びと高齢者拠出金の増加により 健保組合全体で過去最大の赤字

健康保険組合連合会(以下健保連)が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況—早期集計結果(概要)について—」によると、健保組合全体の経常収支は▲5,623億円で、過去最大の赤字を見込むことがわかりました。※全1,380組合(令和5年4月1日時点)中、予算データの報告があった1,367組合の数値をもとに推計。

後期高齢者人口の増加に伴い後期高齢者支援金が急増

経常収入8兆6,161億円(前年度比2,295億円増)に対し、経常支出9兆1,784億円(同5,113億円増)となり、健保組合全体で経常収支は▲5,623億円の赤字となっています。赤字額は前年度から2,818億円悪化し、高齢者医療制度への拠出金の急増やリーマンショックの影響で財政が急激に悪化した平成21年度の▲5,234億円を上回る見通しです。

過去最大の赤字を見込む要因について健保連は、医療費の伸びと拠出金の増加を挙げています。令和5年度は、保険料収入8兆5,038億円(同2,317億円増)と、標準報酬月額や標準賞与額の伸びによる収入増が見込まれる一方で、医療費などの支払いにあてる保険給付費4兆7,820億円(同2,475億円増)、拠出金3兆7,067億円(同2,523億円増)が財政悪化に拍車をかけた形です。

医療費については、コロナ禍の受診控えで一時的に減少した令和2年度以降、上昇基調が続いており、令和5年度も前年度と同じ高い伸び率(5.5%)となる見通しです。また、拠出金急増の背景として、コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動に加え、令和4年以降、人口のボリューム層である団塊の世代が75歳に到達しはじめたことで、後期高齢者支援金が急増(同1,967億円増)していることが挙げられています。後期高齢者人口の増加は令和7年度にかけて続くため、拠出金は今後さらに上昇することが確実視されています。

収支均衡に必要な実質保険料率が初の10%超

赤字組合数は全体の約8割にあたる1,093組合(前年度比130組合増)となっています。135組合で保険料率の引き上げを実施し、全国の健保組合の平均保険料率は9.27%(同0.01ポイント増)、収支均衡に必要な実質保険料率は10.1%(同0.25ポイント増)に上り、ともに過去最高を更新しました。協会けんぽの平均保険料率(10.0%)以上の料率を設定している健保組合は309組合で全体の2割を超えています。また、被保険者1人当たりの年間保険料は50万9,657円(同1万1,101円増)と大幅に上昇し、現役世代の負担増加に歯止めがかからない状況です。

国では、今後一層加速する超高齢社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築をめざし、高齢者の保険料負担をはじめとした制度改正を進めています。また、医療DX化を推進し、医療提供体制の効率化や質の向上を図るとともに、健康寿命の延伸に向けた疾病予防策を強化するなど、限りある医療資源を適切に使うための施策が求められています。



教えて！
医療費節約

あなたの受診を見直しませんか？

健保組合の財政は今、危機的状況です。増え続ける医療費に少しでも歯止めをかけるため、医療費のムダを減らすよう、あなたの受診を見直してみましょう。

やめよう時間外受診！

平日8時～18時・土曜日8時～12時 以外の受診は割高です

休日や夜間に診療を行っているのは、急な対応が必要な患者を受け入れるための医療機関です。自分の都合などで休日や夜間に受診するのは避け、平日の日に受診しましょう。

医療機関の診療時間外（下表参照）に受診した場合、原則として加算がつき自己負担額が増え、割高になります。

休日や夜間に子どもが病気になり受診に迷ったら、子ども医療電話相談（＃8000）を利用するとよいでしょう。小児科医や看護師に相談できます。

●時間外、休日、深夜、 夜間・早朝等にかかる加算額		加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外 加算	おおむね 平日 6 時～8 時と 18 時～22 時 土曜日 6 時～8 時と 12 時～22 時	+ 850 円	+ 650 円
休日 加算	日曜・祝日・年末年始	+ 2,500 円	+ 1,900 円
深夜 加算	22 時～翌 6 時	+ 4,800 円	+ 4,200 円
夜間・ 早朝等 加算	平日 18 時～翌 8 時 土曜日 12 時～翌 8 時	+ 500 円 (一部の診療所のみ)	

※いずれか 1 つが加算されます。

※上記には健康保険が適用され、自己負担割合に応じた額を支払います。

※6歳未満の子どもはさらに高額な加算がつきます。

はしご受診は医療費のムダです

はしご受診とは、同じ症状で複数の医療機関を受診することです。はしご受診が医療費のムダといわれるのは、医療機関ごとに初診料がかかり医療費がかさむだけでなく、同じような検査が繰り返されたり、薬が重複したりするからです。

主治医の診断だけでは不安ではしご受診をする人がいるかもしれませんが、日頃から信頼できる「かかりつけ医」を見つけ、受診の際は体調の変化や不安などをよく相談しておき、はしご受診を繰り返さないようにしましょう。

月4回 はしご受診をすると 初診料

A 病院	2,880 円
B 病院	2,880 円
C 病院	2,880 円
D 病院	2,880 円
合 計	11,520 円

月4回 同じ病院なら 初診料・再診料

A 病院	2,880 円
	730 円
	730 円
	730 円
合 計	5,070 円

その差は 2 倍以上

※上記には健康保険が適用され、自己負担割合に応じた額を支払います。

※同じ病院でも前の受診から 1 か月以上あいた場合など、初診料がかかることがあります。

※初診料・再診料のみで比較した例です。実際にはこのほかに検査料などがかかります。

大切な医療費を節約するため、私たちができること



ジェネリックを活用しましょう

ジェネリックは先発医薬品の特許が切れた後に先発医薬品と同じ有効成分で作られた薬です。低コストで開発されるため価格が安く、安全性も確保されています。



かかりつけ医をもちましょう

お住まいの近くにかかりつけ医をもち、初診時はまずそこへ。検査や専門的な治療が必要なときは、紹介状をもらって大病院にかかれば紹介状がない場合の定額負担が必要ないため、医療費を抑えられます。



かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局であれば、患者が服用している薬や薬に対するアレルギーの有無などを把握し、薬の重複やのみ合わせによる副作用が防げます。また、「お薬手帳」があると、薬の服用歴や既往症などの一括管理・指導に役立ちます。



必ずチェック！ 領収書と明細書

安心・納得できる医療を受けられるように、受けた医療がわかる明細書の無料発行が医療機関に義務づけられています。領収書とともにもらって、医療費や診療内容のチェックに役立てましょう。

重複受診、頻回受診、多剤処方等を複数月されている場合は、ご本人様宛へ通知いたします。

ただし、がん・難病・透析治療等を受診されている方は除きます。



広めよう！

健康経営

「健康企業宣言」で 健康優良企業をめざしませんか？

健康経営®とは

従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

※健康経営®は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。



詳しくはホームページを
ご覧ください。



健康優良企業 **金** の認定証

取 得

- 医療法人財団立川中央病院
- 医療法人社団せいおう会



挑戦中！

- 医療法人財団三友会
- 社会医療法人社団愛有会
- 社会医療法人社団愛有会さんあい介護医療院

健康優良企業 **銀** の認定証

取 得

- 医療法人社団鶴永会
- 医療法人社団創福会ふくろうクリニック等々力
- 医療法人社団こころとからだの元氣プラザ
- 医療法人財団アドベンチスト会
- 一般財団法人東京顕微鏡院
- 医療法人社団MYメディカル
- 一般財団法人日本健康文化振興会
- 一般社団法人衛生文化協会城西病院
- 公益社団法人日本人間ドック学会
- 一般財団法人健康医学協会
- 医療法人社団グッドスリープ
- 医療法人社団クリノヴェイション
- 医療法人社団正裕会井上レディースクリニック

挑戦中！

- 社会福祉法人日本心身障害児協会 島田療育センター
- 医療法人社団佳仁会
- 東京都医業健康保険組合



 健康づくりに取り組む企業を後押し

国内で広がる動き「健康企業宣言」

近年、企業が従業員の健康づくりに積極的に関わる動きが多くみられます。「健康企業宣言」もその1つ。これは、企業が「健康優良企業」の認定をめざして、組織全体で健康づくりに取り組むことを宣言するもの。これに対し、健保組合が各種サポートを行います。

認定されるためには、右記のようなさまざまなチェック項目が設けられており、ある一定の基準に達した場合に「健康優良企業」として認定されます。

職場の全員が毎日健康で過ごし、働けるよう、皆さん一丸となって健康づくりへの取り組みを始めてみませんか。



チェック項目の一例

- 従業員全員が健診を受けているか
- 受動喫煙防止策をとっているか
- 従業員が健康づくりを話し合える場があるか
- 日常の食生活に乱れがないか声かけをしているか
- 気になることを相談できる職場の雰囲気をつくっているか

など



春のウォーキングキャンペーンを

5月1日～5月31日までの1カ月間、ウォーキングキャンペーンを実施いたしました。4回目の開催となった今回は過去最多の1,921名、269チームにご参加いただきました。

開催期間中は雨の日が多く、必ずしもウォーキングに最適な日ばかりではありませんでしたが、1,357名もの方が完歩賞（24万歩／月）を達成されました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。今回の企画が皆様の健康づくりのきっかけとなりましたら幸いです。

各賞の受賞者・受賞チーム〈完歩率 70%〉

個人部門

※ 24万歩達成

	女性	男性	合計
60代	51	37	88
50代	238	88	326
40代	299	119	418
30代	231	106	337
20代	140	45	185
10代	1	2	3
合計	960	397	1,357

	抽選番号	ピタリ賞	前後賞	
第1回	626	たま@さん	シャークさん	更年期のママさん
第2回	788	はっせーさん	林檎さん	りょうこさん
第3回	240	チーズケーキさん	beerboyさん	ハナさん
第4回	930	にしも☆さん	しんパパさん	よっぴいさん
第5回	77	ルビーさん	BLUESKYさん	はっぴいさん

チーム部門

※メンバー全員 24万歩達成

同友会一緒に走ろう会	てくてくエンジェル部	MHD	生クリーム	YMT30's
ぐるぐるパン	たまご高騰中	駒込ウォーキングクラブ	GTA	きれいな手
島津軍	同友会はじめて歩こう会	フードロス改善チーム	ニューリバー	チームごゆるり
大歩行演舞	O-4④	とっとこIDS	YOYOGI_ST	ペンギン
聖母マリア	おおいまちA	宮のカーベ	打倒怠け心!	駆け抜けろ、ラン!
こだイエロー	歩いた後はおやつがおいしい	チームのびざかり	スイートピー	泣かないで
反省会・I	ねこさんぽ	HGP	ミニオンず	ひこにゃんの舎弟
六丁目の鬼殺隊	おむらいす	チーム遠井さん	ひまわり	じゃがいも
つかもじん	ムーンスリーパワーズ	あるけや!歩け!	ビューティーウォーカー	JKK
チーム中クリ	TeamAslook	ちどりん2	アルフォート	TEAM KUZILLA
キリーズ	脱プロテイン	ゆず	いのじむ	おさんぽくらぶ
こだレッド	P5	合言葉チーム達成賞	Snow2023	湘北
こだパーポー	チーム東病	JYP	へなちょこ三人組	眼鏡再び
鬼滅の刃	チーム KSK	O-4②	しあわせバスター	ブレババママ
Forever 寿	モンブラン	チーム八柱伸二	今年はリベンジ	ANX
waka エイ	MIYUKEES	さよならうーたん	yyg けんしんチーム	にくきゅう
オカリナ	のらねこ	日本百名山チームV	無礼面の榎染隊	のらりくらり
バイブ	南葛 KM	反省会・II	ズンドコひろし	ていきょー
徒歩でラウンド!	ちーむちどりん	あいことばは WALKING	鯉のぼり	MHDN
ミニオンズ	てくてくらんらん	まどんなプリン	あおいそら	テラコッタタンブラー
健康増進	team yat	とことこ	コロ助	歩くぜ一生!
ネコと一緒に	あおば1号	ハグメタ同好会	チームちいかわ	チーム CM
team やまだ	ゆでたまご	いのさんぽ	ぺんぎん	Next 伊能忠敬
東京ヤクルトスワローズ	チーム 830FINAL	菊二輪	元気に歩こう!	のっぴきならない
アラフィフ	Atlas	中華	minosズミヤカミ	山王工業高校
犬の散歩	名探偵コナン部	まちだおさんぽ	MORIS	チーム受付
あるくヨソ	ムック	まきちゃん	Pizza Planet	Mの光の射す方へ
ハートランド	京成 50	振り向けば空色の汽車は。	ちーむまつけん	KUSUDAMA
赤羽王子様	NBA プレーオフ好き	品キングダム	うさぎ御一行様	チームなかもと
えいえいおー!	女王様 calling on	とりの日バック	O-4③	おおいまちC
きい散歩	だれでもさんか	おおいまちB	合言葉は「最低でも参加賞」	RRR
あと一歩前をお願いします	かにかま	YMT50's	RinkouWalking	チームマッスルA
なれたか美ボディみたび	毎日チャレンジ	ハッピーアワー	歯っぴい♪	かやていず
歩幅は半分歩数は2倍	チームおいどん	O-4⑥	TRS2F	beauties
田田田田田	Team Y	KMW	隣の女はよく食べる	A&K カンパニー
あいことばはキョセエキマエ	わくわくドリームランド	アップル	おーみいなえな season2	ちゃりんこ
日本百名山チームX	かげとらさん	反省会・III	大田Aえ!	中クリ華の女子部
好きな擬態語 言っちゃいな	ハッピーターン	大戸屋東松山店	にゃんたー	サンボマスター
	モンハンどおしたー	大泉健診 チューリップ	立つんだジョー!!	さくさくパンダ
		チームマッスルB	マイペース	O-4①

実施しました

個人向け健康ポータルサイト



MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ



川柳部門



歩数の為 夜中のトイレも スマホ持つ
(ないんちえさん)

コロコロのね 健康維持ふね お酒はあ
(ピーコさん)

ライバルよ もうやめようぜ 三万歩
(後平川法皇さん)

減ってない ちっとも体重 減ってない
(食へ歩きのため)
(たつじさん)

葉桜の 音を追ひ越し 完歩せよ
(無味さん)

お散歩の 因縁忘れ 食へ歩き
(beerboyさん)

道よりも マスクつけるか 迷ってる
(川崎のよつちゃんさん)

写真部門



beerboy さん
さあ。登るか。



愉快的スナフキン さん
足立区の舎人公園の
ネモフィラ花壇。



甲武信ヶ岳 さん
野生のキジ?? 日本の国鳥??



miwa さん
あしかがフラワーパークのライトアップ。
今年は気温が高くて早く咲きすぎですねー。



谷ちゃん さん

受賞対象は
上位 10 作品でしたが、
誌面の都合上、
すべてを掲載して
おりません。



えめりやー さん
日本のいいところ全部詰まってる。

秋のウォーキングキャンペーンは 10 月を予定しておりますが、本誌秋号も 10 月発行のため、誌面での事前告知ができません。キャンペーンの詳細は、①事業主様への書面通知 ②当組合ホームページ「News & Topics」③メール（マイヘルスウェブ登録者）にてご確認をお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。
次回のマップは、「日本の城・城跡」「日本のお祭り」「B 級グルメ」となります。

全国平均に近い1日1万歩をめざすのは結構大変でした。何より仕事中に2,000～3,000歩程度しか歩いてなかったことが発覚しました。だから、家に帰ってから約1時間のウォーキング。今までなら、平日は(1周800mの)公園3周と片道約1kmも歩けば十分と思っていましたが、歩数と運動強度を気にして歩くようになりました。

(50代・男性)

毎回参加していますが、今回初めてファミリーチームでエントリーしました。子どもたちの予想以上のがんばりに私も刺激を受けてチームで完歩達成しました。子どもたちの成長とともに親子の会話が少なくなりましたが、久しぶりに楽しい時間を過ごすことができました。

(50代・女性)

ウォーキングキャンペーンに参加するようになってから、確実に健康診断の結果がよくなってきています。楽しみながらできるところ、年に2回という無理のない頻度なところが続けられる秘訣なのかなと思います。ポイント目的で参加し始めたのですが、まさに一石二鳥です。次回も参加します！

(40代・女性)

初回からの参加です。今回は完歩のほかにフォトと川柳もがんばりました。他の組合員さんの日記を毎日励みに楽しみました。いろんな年齢のいろんな職種の健保仲間たちの日常に触れて、地域は違えども一体感の出る企画でとても気に入っています。多くの方がウォーキングに目覚めて楽しめる企画だと感謝しています。

(50代・女性)

ウォーキングキャンペーンの参加者から 寄せられた感想を一部ご紹介します

キャンペーン期間中は、普段より意識して歩く歩数が増えました。おかげでいつもと違う道で新たな発見もあり、普段気づかない景色にも出会いました。そして、写真もたくさん投稿でき、イイネ！と応援してくれると励みになりました。私にとっては、健康維持増進とともに写真投稿も楽しみです。次回も楽しみながら参加したいと思います。

(50代・男性)

こんな機会がないと日々の歩数を意識することもないのでとてもよかった。入職してすぐに健保の冊子でこのキャンペーンを知って参加することができて本当によかったと思う。また秋もあるみたいなので参加したいと思う。

(50代・女性)

前回は達成できなかった完歩達成！ 平日勤務で、朝も駅から職場までの20分を歩くようにし、普段は動かない土日でもできるだけ散歩して体を動かすことを意識しました。職場の人にも話したので、次回はチームで参加したいです！

(30代・男性)

待ちに待っていたウォーキング企画。今回も楽しく参加することができました。日記もほぼ毎日つけることができましたし、皆さんからの「イイネ」もたくさんいただきとても励みになりました。2回ほど運動するのを忘れてしまい、翌朝ガッカリしたのもよい思い出です。ありがとうございました。次回を楽しみに、そしてそれまでもウォーキングして待っています。

(50代・女性)

初めて参加しました。始める前は、まさかこんなにがんばってたくさん歩くとは思いませんでした。いつもは朝起きるのが辛いけど、この1カ月は自分とチームのランキングやチームメンバーの歩数が気になり、朝が待ち遠しかったです。歩数を稼ぐために夜な夜な歩いたり、雨が降る日も歩いたり、本当によく歩きました。散歩やウォーキングは、これからも続けていきたいと思っています。楽しいキャンペーンでした！今後も期待しています！

(40代・女性)

自分の生活のルーティンに見事にウォーキングが組み込まれました。今回、若い仲間とチームになり「最年長の私が足を引っ張るわけにいかない」と取り組み、案外がんばりました。「歩く」って老若男女、苦手な人はいないんですよね。一步一步がしっかり積み上がるし。妊婦の頃、毎日歩いた頃から20年。あの頃を思い出して、懐かしくも楽しくも感慨深くもあり、毎日「今日ではどちら方面に行こうかな？」のコース決めも、「何の音楽にしようかな？」の曲チョイスも、「何kgになったかな？」の体重測定も楽しみでした。ラストスパートで風邪で数日寝込み、棒に振ったことが悔やまれます。秋には体調管理も含め、絶対に屈辱を晴らします。

(50代・女性)

たんぱく質と1日15分の早歩きで血流アップ 熱中症になりにくい体づくり

今年の夏も暑さが厳しく、気をつけたいのが熱中症です。

熱中症になりにくい体づくりの決め手は、「ウォーキング」と「たんぱく質」にあります。



熱中症はどうして起こるの？

私たちの体は、体温が上がったときには汗をかいたり、体の表面から熱を空気中に逃したりして体温を調節し、36℃～37℃くらいを維持しています。ところが厳しい暑さの中にいると、汗で体内の水分や塩分が減り、血流が悪くなって汗がかけなくなり、熱を外に逃すことができず、熱中症が起こってしまいます。

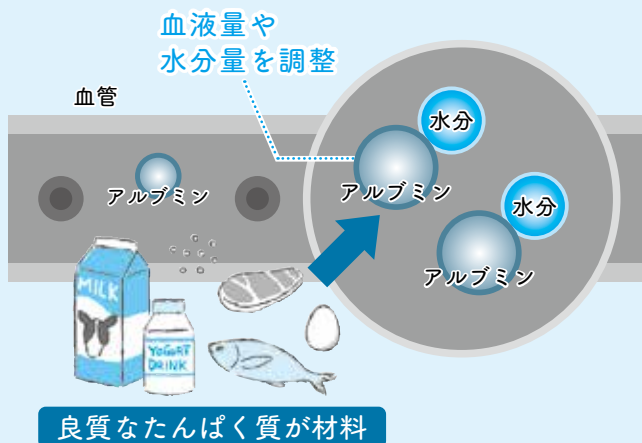
良質なたんぱく質が血流をよくする

心臓から多くの血液を筋肉や皮膚に流すことができれば、体温調節機能も高くなります。では血液の量を増やすには、どうしたらよいのでしょうか。

注目したいのが、血液中の100種類以上あるたんぱく質の中で約6割を占める「アルブミン」。血管外から血管中に水分を取り込む性質があり、血管の血液量や水分量を調整してくれる成分で、1gで20mLの水分を保持する作用があるとされています。アルブミンが不足すると血液中に水分を保てなくなります。

アルブミンを保持するために必要なのは良質なたんぱく質。肉類や魚類、乳製品、大豆、卵などに多く含まれます。食欲が落ちる夏も、しっかりこれらの栄養を摂ることが大切です。

[たんぱく質(アルブミン)が全身に水分を運ぶ]



適度な運動、こまめな塩分補給

熱中症予防には、血流をよくする適度な運動がおすすめです。運動後は、筋肉が血液からさかんにたんぱく質などを取り込むので、早めのタイミングでたんぱく質を補給しましょう。

また、運動して汗をかくと、体内の水分とともに塩分も失われてしまいます。水分と塩分を手軽に摂れるのが食塩水。1Lの水に食塩1～2gの割合で作ってみましょう。塩あめや梅干しもおすすめです。

手軽なウォーキングは、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すインターバル速歩の方法で行うと短い時間でも効率のよい運動になります。この夏は、運動後にたんぱく質を上手に摂り、こまめな水分と塩分補給で熱中症を遠ざけましょう。

インターバル速歩

涼しい時間帯に歩こう！

軽くあごを引き、視線は25m先を見て背筋を伸ばす。

ひじは90度に曲げ、前後均等に腕をふる。

歩幅は無理のない範囲で広めに、1本の線の上を歩くイメージ。

つま先を上げ、かかとから着地するように。

親指の付け根で地面を押すように蹴る。

早歩き
(3分間)

ゆっくり歩き
(3分間)

× 5セット
週3～4回行う

1日の早歩きの合計が15分になるように。

長い時間行っても効果はあまり変わらない。

熱中症を
予防するために

チェック

気象庁

熱中症警戒アラート

<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>



環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp>



生活習慣病対策は30代から!!

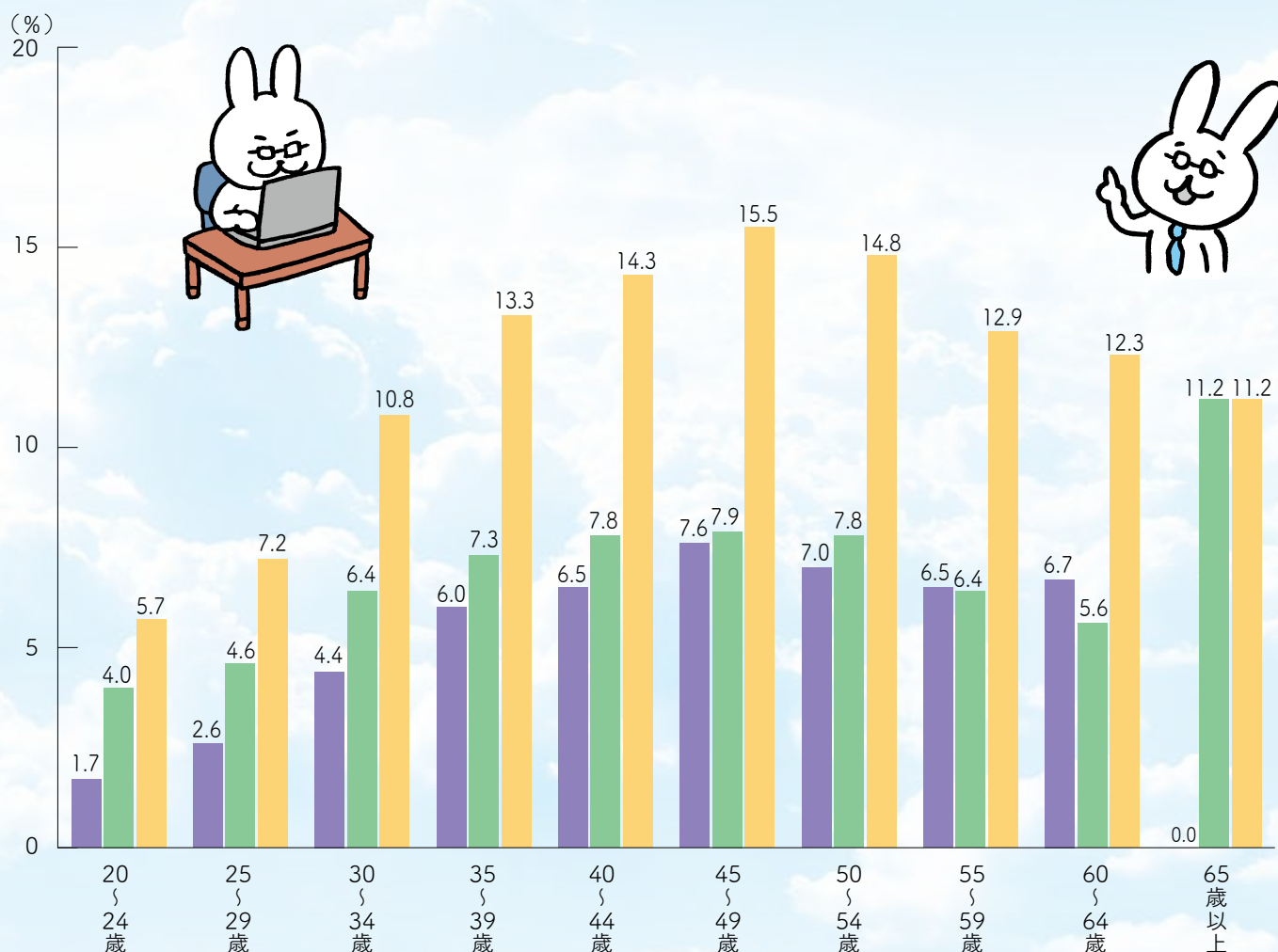
40 歳になると、特定健康診査（いわゆるメタボ健診）の結果、近い将来、生活習慣病の発症が疑われる方に対して、生活習慣見直しのための特定保健指導を実施させていただいております。

下図は、当組合の全年代の健診結果について、40 歳以上の方と同一基準で階層化したものとなります。（当組合では年齢にかかわらず必須項目として特定健診項目を受診いただいております。）

30代から特定保健指導対象者割合が増加しています

特定保健指導相当とされる方の割合が、30 代から急増し、35 ～ 39 歳区分が 40 歳以上の特定健診世代とほぼ変わらない結果となっています。若いうちからの太りすぎ、生活習慣の悪化にご注意ください。

● 年齢区分別特定保健指導対象者割合 ■ 積極的支援 ■ 動機付け支援 ■ 合計



	20～24 歳	25～29 歳	30～34 歳	35～39 歳	40～44 歳	45～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳	65 歳以上
積極的支援	1.7%	2.6%	4.4%	6.0%	6.5%	7.6%	7.0%	6.5%	6.7%	0.0%
動機付け支援	4.0%	4.6%	6.4%	7.3%	7.8%	7.9%	7.8%	6.4%	5.6%	11.2%
合 計	5.7%	7.2%	10.8%	13.3%	14.3%	15.5%	14.8%	12.9%	12.3%	11.2%
前世代との 対象者割合比較	—	+1.5%	+3.6%	+2.5%	+1.0%	+1.2%	-0.7%	-1.9%	-0.6%	-1.1%

※前期高齢者（65 歳以上 75 歳未満）については、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援とされるため、65 歳以上の積極的支援は「0」となっています。

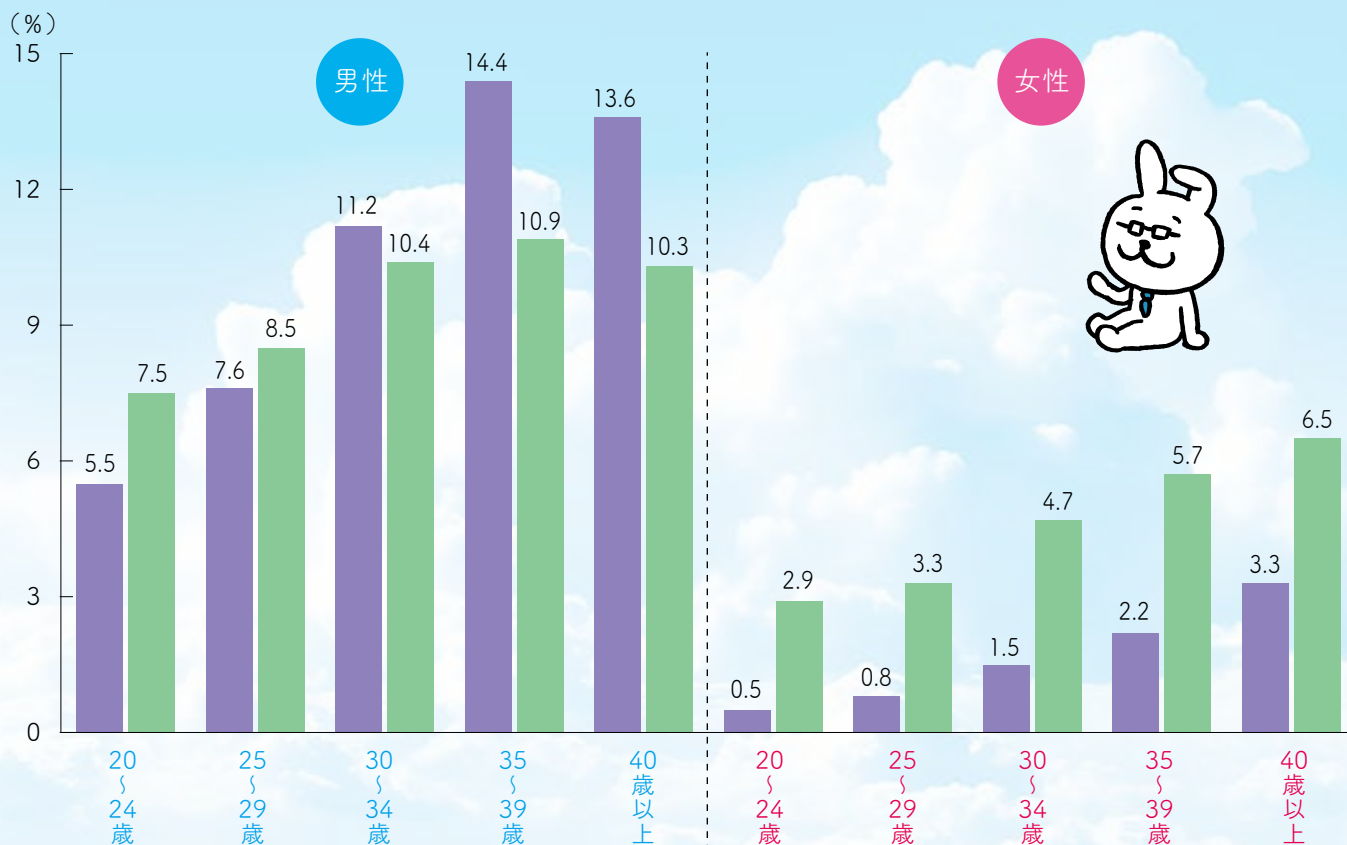
特定保健指導対象者割合は男性が圧倒的に高いです

男女別で見ると、全世代において男性が圧倒的に多く、30代以降の積極的支援該当割合が動機付け支援該当割合を上回っています。

● 性別年齢区分別特定保健指導対象者割合

■ 積極的支援

■ 動機付け支援



		20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40歳以上
男性	積極的支援	5.5%	7.6%	11.2%	14.4%	13.6%
	動機付け支援	7.5%	8.5%	10.4%	10.9%	10.3%
女性	積極的支援	0.5%	0.8%	1.5%	2.2%	3.3%
	動機付け支援	2.9%	3.3%	4.7%	5.7%	6.5%



● 特定保健指導の支援レベル ●

動機付け支援

腹囲：男性 85cm以上・女性 90cm以上で、①血糖 ②脂質 ③血圧のリスクが1ある方またはBMI25以上でリスクが1か2ある方。

積極的支援

腹囲：男性 85cm以上・女性 90cm以上で、①血糖 ②脂質 ③血圧のリスクが2以上ある方またはBMI25以上でリスクが3ある方。

※上記リスクが1以上ある方で喫煙されている方は、リスクが1追加されます。

40歳以上の方は特定保健指導の案内を受け取ったら必ず受診を!!

40歳以上で特定保健指導に該当された方へは、当組合から特定健診結果をお送りする際に、特定保健指導の受診案内を同封させていただいております。案内を受け取りましたら必ず特定保健指導を受診してください。

モデル体型に憧れてダイエットをしています



モデルのような細い体になりたくてダイエットをしています。仕事が忙しくて運動する時間がないので、食事制限をしています。ですが、最近は集中力がなくなったり、貧血になったりすることが増えました。ここ数カ月は月経も来ていません…

(20代・女性)

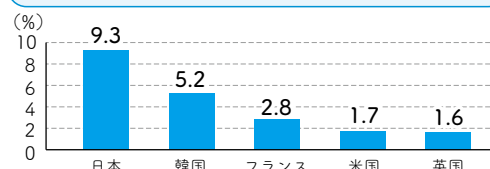
● 日本の若い女性は5人に1人がやせすぎ ●

若い世代の女性では「やせているほうがいい」という意識が強い傾向にあり、日本人の20代女性のやせ(BMI※18.5未満)割合は20.7%で中長期的に増加しています。国際的にみても、日本は先進国のなかでとくにやせ割合が高く、必要なエネルギーや栄養が不足していることがわかっています(右図参照)。

運動せず食事の量を減らせば体重は減るかもしれませんが、しかし、極端なダイエットや偏った食生活はさまざまな健康問題を引き起こすのでやめましょう。

※ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²

成人女性のやせ(BMI18.5未満)割合の国際比較(2016年)



参考：厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書」(令和3年6月30日)

● 「少食で運動不足」の女性は糖尿病リスクが高い ●

「少食で運動不足」のやせている若い女性は、肥満の女性と同じように糖尿病の発症リスクが高いことがわかっています。順天堂大学が行った研究では、標準体重に比べてやせ型の女性では耐糖能異常の割合が約7倍高く、さらには米国の同世代の肥満者よりも高い数値となりました。やせ型女性の特徴として、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないことで、筋肉の量と質が低下していることも明らかになりました。

● 将来の自分や子どもにも大きな影響が ●

やせすぎや低栄養は、月経不順や無月経になり不妊を招いたり、生まれる子どもが低出生体重児(2500g以下)になったりするリスクが高まります。低出生体重児は成長後に生活習慣病を発症しやすいなど、将来生まれてくる子どもの健康にも影響することがわかっています。妊娠を希望する人にとっては、ご自身の適正体重をキープすることが、将来の家族の健康を守ることにつながります。

また、妊娠を望んでいない人でも、将来的にご自身の健康に大きな影響があります。やせすぎは骨粗しょう症やサルコペニアになりやすく、年を重ねてから寝たきりや要介護状態に陥るリスクが高まります。

● すべての人が知っておきたいプレコンセプションケア ●

プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」という意味で、世界保健機関(WHO)は2012年に「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しています。女性自身はもちろん、女性を支える家族やパートナーもぜひ知っておきたい概念です。

プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけでなく、妊娠可能年齢のすべての女性に必要なことです。したがって、妊娠する・しないにかかわらず、生涯にわたって質の高い生活を送るためにも下記の生活習慣を実践しましょう。

プレコンセプションケアにつながる生活習慣

- ① 適正体重をキープする
- ② 栄養バランスを整える
- ③ 適度に運動する
- ④ 禁煙する・受動喫煙を避ける
- ⑤ アルコールは控える
- ⑥ ストレスをため込まない
- ⑦ 健診や女性特有のがん検診を受ける

「まだ若いから」と無理をせず、
将来を見据えて
健康管理に取り組みましょう



サウナでととのって 心身ともに健康に！

監修：医学博士 日本サウナ学会 代表理事 加藤 容崇



「ととのう」というサウナ用語が広く認知されるほど、サウナ人気が高まっています。

サウナの正しい入り方を実践すれば、健康だけではなく美容効果も期待できるとあって、女性にもおすすめです！

サウナで起こる身体変化

サウナ室から水風呂へ移動すると、人体が高温から低温へと急激な変化にさらされます。このとき体内では、自律神経、心拍、血圧、血流量、脳内ホルモンなどをコントロールし、持てるすべての力を総動員して、環境に適応しようとする働きが起きます。そして外気浴で、ようやく生命の危機を脱したと判断した人体は、エネルギーの浪費が止まり、動作が軽くなった脳がサクサクと動き始めます。そのとき、 α 波^(※1)が正常化し、頭頂部の一部の β 波^(※2)が増加することが知られています。

※1 α 波：リラックスしているときに出る脳波

※2 β 波：やや緊張状態にあり、感覚が研ぎ澄まされているときに出る脳波

「ととのう」とは
どういう状態？

副交感神経が活性化している血中にアドレナリンがあるという稀有な状態で、とてもリラックスしていますが意識は清明です。「ととのう」状態が得られるのは、水風呂から出て約2～3分という短い時間です。

サウナの効能

- ✓ 脳がスッキリして、決断力と集中力がアップ
- ✓ むくみがとれ、体が軽くなる
- ✓ 腰痛や肩こり、眼精疲労が和らぐ
- ✓ 睡眠の質が上がる
- ✓ 五感が敏感になる
- ✓ 肌がきれいになる
- ✓ 代謝が上がり、やせ体質になる

正しいサウナの入り方

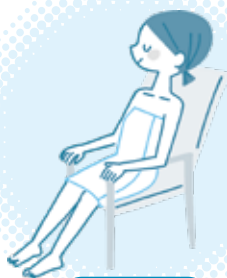
サウナに入るとは「サウナ室に入る」ことではありません。「サウナ室→水風呂→外気浴」でワンセットです。

Point!

- 脱水防止のため、サウナに入る前とセットとセットの間には十分な水分(500mL～1000mL)補給を！
- サウナ→水風呂→外気浴のセットを3～4回
- 各セットの間に体を洗ったり、入浴するのはOK
- セットの途中に行動を追加するのはNG
- 水風呂から外気浴への移動はすみやかに
- 最終セットは「サウナ→10秒程度の水風呂→外気浴はせずに水シャワー」を

水風呂から出たらタオルで体を拭き、外気浴の場所まで素早く移動します。

- 横になるか椅子に座る(起立はNG)
- 足の末端が冷たく感じてきたら終わり。5～10分程度



外気浴



サウナ

ととのう！



水風呂

サウナに入る前に体や髪を洗っておきましょう。

- 軽い運動をしたときと同じくらいの心拍数になったらサウナ室から出る
- なるべくヒーターから遠い場所に座る
- あぐらか体育座りする

心臓血管系の疾患(高血圧、狭心症、不整脈など)や透析中の人、感染症の人はサウナを控えましょう。ほかに気になる自覚症状がある人は医師に相談してください。

サウナハットは髪の毛のダメージ防止とのぼせ予防にも



ぬるい水のシャワーで汗を流してから入ります。

- 大きく息を吸い、吐きながら入る
- 水流が静かなところで過ごす
- 20秒～最大1分程度(冷やされた血液が体を1周する時間)で出る



はち まん たい 八幡平

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいのウォーキングを堪能しよう。



INFORMATION

JR 盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車

松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会

☎ 0195-78-3500

(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリトドマツ（オオシラビソ）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳をめざす。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。



八幡平山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。

ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。
※池塘…高層湿原にできる池塘のこと。

茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



通年実施

常備薬等の斡旋事業のご案内

国内メーカーが、各種団体向けに製造している特納品^(※)をメインにラインアップ。この機会にぜひご利用ください。

(※) 特納品とは？

健康保険組合・共済組合・各種団体等で、疾病予防対策の一環として、各組合員などに特別に限定販売されている医薬品で、市販されていません。組合員限定の商品ですので、とても割安でご購入できます！

商品パッケージに「特納品」「特納用」と表記されます。

アクセス方法

- 1 当組合ホームページにアクセス
(<http://www.toui-kenpo.or.jp/>)
- 2 マイヘルスウェブにログイン
- 3 ログイン後、右記のバナーをクリック →
- 4 個人認証に必要な「コード」「パスワード」を入力



コード	30087	パスワード	igyoudenpo
-----	-------	-------	------------

お申し込みは
マイヘルスウェブから



常備薬等の斡旋販売が、令和5年6月から通年で実施となりました！ 急な病気やけが、災害時の備えとしてご利用ください。

お届けとお支払い
について



- 申込受付後、2～3週間でご自宅など、ご指定の場所へお届けいたします。
- お支払いは、クレジット決済または払込取扱票（商品と同送いたします）をご利用ください。
- 払込取扱票は、コンビニや郵便局払い・QRコード決済・クレジット決済などを行うことができます。

詳しくは、お届け時の払込取扱票をご確認ください。

商 品 例（価格は税込）



シオノギ葛根湯エキス顆粒 12包

特納品

【シオノギ製薬】
鼻かぜ・鼻炎・
頭痛・肩こり



定 価：1,430 円
斡旋価格： 490 円

新プレコールS顆粒 18包

特納品

【第一三共ヘルスケア】
かぜの諸症状の緩和



定 価：2,420 円
斡旋価格： 490 円

アイビット FX 12ml

特納品

【ティカ製薬】
目の疲れ、結膜充
血、眼病予防、眼
瞼炎、目のかゆみ



定 価：1,100 円
斡旋価格： 300 円

バファリンA 16錠

特納品

【ライオン】
頭痛・歯痛・
生理痛などの
鎮痛、発熱時
の解熱



定 価： 495 円
斡旋価格： 320 円

バンドエイドキズパワーパッド M サイズ 10枚

【JNTL】

傷を早くきれいに
治す 20 × 60mm



定 価： 935 円
斡旋価格： 500 円

マキロンS 40ml

特納品

【第一三共ヘルスケア】
切傷、すり傷、創傷面
の殺菌・消毒

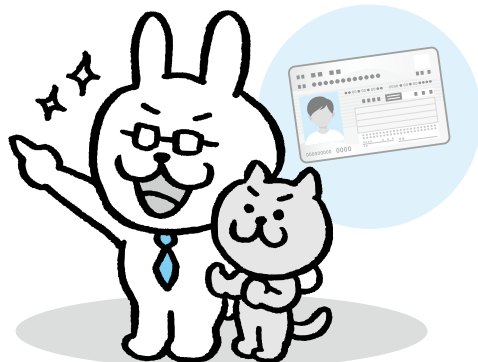


定 価： 495 円
斡旋価格： 220 円

「資格取得届」「被扶養者異動届」には、マイナンバーの記載をお願いします

マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向け、令和5年6月1日から、新規加入者に係る「資格取得届」および「被扶養者異動届」へのマイナンバーの記載が義務化されました。

マイナンバーほか必要な事項、または、住民票に記載されている5情報（漢字氏名・カナ氏名・生年月日・性別・住所）が記載されている届出に限り、受け付けることとなっています。5情報による届出の場合は、健保組合での確認に時間を要するため、保険証が交付されていてもオンライン資格確認等システムへの登録がされておらず、医療機関等の窓口で資格確認できない場合もあります。



迅速かつ正確な手続きを行うためにも、事業主からマイナンバーを求められたときは、すみやかにご提出をお願いします。

令和5年度

ハイキングのお申し込み受付中です

東京ディズニーランド®もしくは東京ディズニーシー®を楽しみながら歩いて健康増進!

開催期間限定でご利用いただける「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」(1,000円分の補助券)のお申し込みを受付中です。開催期間中、皆様のライフスタイルに合わせていつでも自由にご利用いただけます。職場のお仲間やご家族そろってご参加ください。

開催期間：令和5年10月1日(日)から令和6年1月31日(水)まで

定員：15,000名（定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。）

申込期間：令和5年8月22日(火)23時59分まで

※お申込方法等の詳細については、7月19日(水)に事業所のご担当者様へ開催のご案内とあわせてお送りしました。参加ご希望の方は、ご担当者様へお尋ねください。支部・分院がある事業所については、本部・本院へ発送、また、任意継続被保険者の方には、ご本人様宛へ直接お送りしております。

※ご案内が届いていない場合は、施設課までご連絡ください。なお、申込期間以外の受付はいたしませんのでご注意ください。

※当組合から「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」(1,000円分の補助券)をお渡しいたしますので、各自でパスポート(個人向けパークチケット)をご購入ください。

※「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」の利用方法等は、コーポレートプログラム利用者専用サイトをご確認ください。

専用サイトはこちら



医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品の処方をお願いします

- 処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方をお願いします。
- もちろん、ジェネリック医薬品を処方することができなかつたり、ふさわしくない場合があることも十分承知しています。
- このカードは、保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名

医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品の処方をお願いします

- 処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方をお願いします。
- もちろん、ジェネリック医薬品を処方することができなかつたり、ふさわしくない場合があることも十分承知しています。
- このカードは、保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名

当組合では加入している皆様の個人情報保護しております

東京都医業健康保険組合では、個人情報保護法の規定に基づき、個人情報保護ポリシーの作成、個人情報の利用目的の特定等を行い、加入者の皆様の個人情報保護に取り組んでおります。

当組合の個人情報保護ポリシー等につきましては、ホームページをご覧ください。

[詳細はこちら](#)



個人情報とは？

個人情報とは、氏名、生年月日、その他の記述等により、特定の個人を識別できる情報のことをいいます。また、他の情報と容易に照合ができ、それにより特定の個人を識別できる情報も含まれます。

個人情報保護に関する
問い合わせ窓口

東京都医業健康保険組合 庶務課
● 電話 03-3353-4311（代）
● 受付時間 午前9時～午後4時
（土日・祝祭日・年末年始を除く）

議員の
退任



選定議員・小畑 清一郎氏
医療法人財団小畑会（千代田区）

令和5年3月31日付で退任届の提出がありましたので、組合規約第15条の規定により公告いたします。平成7年12月から議員の要職にあり、今日まで組合の運営にご尽力いただきました。

選定議員・榎本 明氏
日本赤十字社関東甲信越ブロック血液センター（江東区）

令和5年6月30日付で退任届の提出がありましたので、組合規約第15条の規定により公告いたします。平成30年11月から議員の要職にあり、今日まで組合の運営にご尽力いただきました。

公 告

● 編入事業所

事業所名称	所在地	編入年月日
東京ビジネスクリニック グランスタ丸の内 内藤 祥	千代田区	令和5年3月1日
医療法人社団風林会	新宿区	令和5年6月1日

● 削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
医療法人財団共立医療会	八王子市	令和4年12月9日
南郷外科・整形外科医院	葛飾区	令和5年2月1日
株式会社ダイヤメディカルネット	千代田区	令和5年4月1日
石川皮膚科	台東区	令和5年4月1日
医療法人社団橋本整形外科クリニック	足立区	令和5年5月1日
医療法人社団はたがや協立会	渋谷区	令和5年5月1日
医療法人社団恒新会	武蔵野市	令和5年6月1日

● 名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団プレジジョンメディカルケア	医療法人社団医創会	令和5年3月1日
医療法人社団青山会	医療法人社団青山会 青木病院	令和5年3月1日
医療法人社団幸隆会	医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院	令和5年3月1日
医療法人社団東京せいわ会 世田谷おくさわ整形外科病院	医療法人社団東京明日佳	令和5年4月1日

● 所在地変更事業所

事業所名称	変更後	変更前
医療法人社団プレジジョンメディカルケア	中央区銀座2-8-18 グランベル銀座ビル3階	千代田区有楽町2-7-1 有楽町駅前ビルディング11階

組合の現況

	事業所数	被保険者数			平均標準報酬月額（全職種の平均額）		
		男	女	全 体	男	女	全 体
4 月分	963 件	47,121 人	117,079 人	164,200 人	461,437 円	329,264 円	367,194 円
5 月分	963 件	47,221 人	117,218 人	164,439 人	460,658 円	328,804 円	366,668 円
6 月分	962 件	47,488 人	118,180 人	165,668 人	459,985 円	328,425 円	366,136 円

ジェネリック医薬品

お願いカード



私はジェネリック医薬品の
処方を希望します
東京都医業健康保険組合



ジェネリック医薬品

お願いカード



私はジェネリック医薬品の
処方を希望します
東京都医業健康保険組合



「ジェネリック医薬品のお知らせ」 がマイヘルスウェブで確認できる ようになりました！

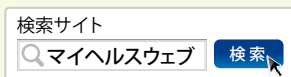
東京都医業健康保険組合では、定期的に通院し、お薬の処方を受けている方を対象に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額（削減可能金額）をお知らせしています。昨年までは事業所経由で被保険者・被扶養者宛に郵送していましたが、**今年からマイヘルスウェブで確認できるようになりました**（閲覧には登録が必要です）。

医療費節減のためにも、医師・薬剤師とご相談のうえ、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。確認できる時期は、10月中旬以降を予定しています。日時が確定次第、当組合ホームページおよびメール（マイヘルスウェブ登録者）にてお知らせします。



マイヘルスウェブの登録方法 スマートフォン版 **無料**

1 アプリのダウンロード



複数のスマートフォンやタブレット
で使用可能
※ご利用する端末ごとに初回登録
が必要です。



iOS 13 以降



Android 9 以降



2 初回登録

保険者番号入力欄に「06132500」と入力し送信

通知を送信するダイアログが表示されたら
「許可」をタップ

通知の送信とは…

スマートフォン上のロック画面中央にMY
HEALTH WEBからのお知らせが表示され、タイ
ムリーな情報をお届け！
※通知方法などは、設定画面で変更が可能です。

ログイン画面の【初回登録の方はこちら】の
ボタンをタップ



初回登録画面の「保険証の記号・番号」「仮パス
ワード（西暦生年月日）」「氏名（カナ）」「メール
アドレス」を入力し、【送信する】ボタンをタップ

3 本登録

登録したメール
アドレスに届いた
本登録のための
URLをタップ

画面表示に従って
「新しいパスワード」
を入力し、登録完了



PC 版は当組合ホームページ内バナーよりご登録ください。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※ Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safari は、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※ App Store は、Apple Inc.のサービスマークです。

※ iOS 商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※ Google Play および Google Play ロゴは、Google LLCの商標です。

※ Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc.の商標です。 ※ 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。

問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL : 03-5213-4467 平日 9:00 ~ 17:00

お問い合わせの際は「東京都医業健康保険組合」と「保険証の記号・番号」をお伝えください。
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

