

都医業 no.743 秋 2023 健保だより

CONTENTS

- 被扶養者資格の確認をお願いします……P2
- マイナ保険証～ご利用までの流れ……P6
- 脂質異常を改善する生活術……P10
- あの人に会いたい！☆松重豊インタビュー……P12
- 歩きたくなる旅☆高尾山……P13
- 動画で学ぶ女性の健康……P15
- 横浜・八景島シーパラダイス 秋の感謝月間……P16

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
一般社団法人
江戸川区医師会
roymom 様

被扶養者資格の 確認をお願いします

収入130万円以上の
被扶養者はいませんか？



次のようなケースは
ご家族が被扶養者で
なくなります

●収入が増えた●

ご家族（被扶養者）の年収が130万円^{*}以上または本人（被保険者）の年収の1/2以上のとき、扶養からはずれます。

^{*}60歳以上または障害がある場合は、年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

●就職した●

お子さん（被扶養者）が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。

●別居した●

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）が本人（被保険者）と別居したとき、扶養からはずれます。

●仕送りを少なくした／やめた●

別居しているご家族（被扶養者）への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれます。

●失業給付金の受給を開始した●

ご家族（被扶養者）が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円（60歳以上は5,000円）以上のとき、扶養からはずれます。

●75歳になった●

ご家族（被扶養者）が75歳^{*}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。

^{*}65～74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

●離婚・死亡した●

離婚したときやご家族（被扶養者）が亡くなったときは、忘れずに届出をしましょう。

●適用拡大の対象となった●

短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）で、下記のすべてに該当する場合は、勤務先の健康保険の被保険者になります。

- 雇用期間が2カ月以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤務先の従業員数が101人以上^{*}
^{*}100人以下でも労使合意により適用拡大が可能。

「被扶養者異動届」に「被保険者証」を添え、 事業所を通じて、健保組合にご提出ください

被扶養者でなくなったときは、すみやかに届け出てください。届出が遅くなった場合、被扶養者の要件を満たさなくなったときまでさかのぼって扶養から除かれます。その間に健保組合が支払った保険給付費（医療費・付加金等）、健診費用、各種補助金等は、[返還していただくこととなります](#)。返還金額が高額になる場合もありますので、ご注意ください。

「被扶養者調書」のご提出をお願いします

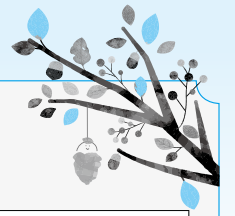
健康保険法施行規則第50条に基づき、「被保険者証」の検認を行いますので、令和5年11月下旬に当組合から事業所へ「健康保険被扶養者調書」を送付します。全事業所を区域ごとに順次実施いたしておりますので、該当する区域の事業所はご確認ください。

事業所ご担当者様は「健康保険被扶養者調書」を該当する方々へお配りいただき、とりまとめのうえ「被扶養者調書総括表」とともに適用課までご提出ください。

ご多忙のところ誠に恐縮でございますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

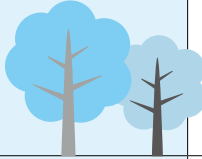


被 扶 養 者 の 要 件




●健康保険

収入要件

収入限度額 	同居の場合 収入（総支給額）が130万円未満（60歳以上または障害厚生年金受給者の方は180万円未満）であること、かつ、被保険者の年収の1/2未満であること。 別居の場合 収入（総支給額）が130万円未満（60歳以上または障害厚生年金受給者の方は180万円未満）であること、かつ、その額が被保険者からの仕送り額より少ないこと。 * 両親、両祖父母の場合は、夫婦の収入を確認して主たる生計維持者を判断します。（同居・別居共通）
収入判定期間	被扶養者の今後1年間で見込まれる収入および調査時点における今後3カ月間の収入見込（平均）が、 <ul style="list-style-type: none">月額108,334円（60歳以上または障害厚生年金受給者の方は150,000円）以上の場合は認定されません。月額108,333円（60歳以上または障害厚生年金受給者の方は149,999円）以下の場合は認定されます。

家族要件

配偶者	配偶者（内縁関係含む）で主として被保険者に生計を維持されている方
配偶者以外	被保険者に生計を維持されている以下の方 <ul style="list-style-type: none">直系尊属（父母・祖父母・曾祖父母）・子・孫・兄・姉・弟・妹 被保険者との同居・別居は問わない。配偶者の父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹・子、 その他被保険者の3親等内の親族 被保険者との同居が必須条件となる。 

参 考

- 夫婦共働きの場合、年間収入の多いほうの被扶養者とすることが原則となります。
- 被扶養者の認定後に夫婦間の収入の変更（昇給や降給、休職等）があり、扶養異動の必要が生じた場合は手続きをお願いいたします。ご不明な点については適用課までご連絡ください。

当組合が国に納付している各種納付金の算出には、被保険者数に加えて被扶養者数も含まれています。被扶養者でなくなった方の「被扶養者異動届（削除）」の届出がないと、皆様からお預かりしている保険料から不要な支出をすることになってしまいますので、すみやかな提出をお願いいたします。

被扶養者調書該当区域および該当者

事業所記号：1504～4186
令和5年4月1日時点で60歳以上の方
* 該当者がいない事業所には送付いたしません。

提出期限

令和6年2月16日（金）

提出書類

「健康保険被扶養者調書」および「被扶養者調書総括表」
* 添付書類については、被扶養者調書の裏面および送付状をご確認ください。
※「健康保険被扶養者調書」では被扶養者の認定・削除はできませんのでご注意ください。新たに被扶養者の認定・削除の手続きをする場合は、従来の「被扶養者異動届」が必要となります。ご不明な点については適用課までご連絡ください。

医療機関等の受診には マイナンバー カード!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が
原則義務化されました。医療機関等への受診は、
ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



初めての病院でも、特定健診情報や
診療・薬剤情報が**医師と共有**できる



マイナポータルで医療費通知情報を入
手でき、**医療費控除が簡単に**

令和5年4月から

より多くの医療機関等で
マイナンバーカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている
医療機関・薬局で利用可能です!



厚生労働省
ホームページ

令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、
マイナンバーカードでの受診が基本に



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

令和5年4月～12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

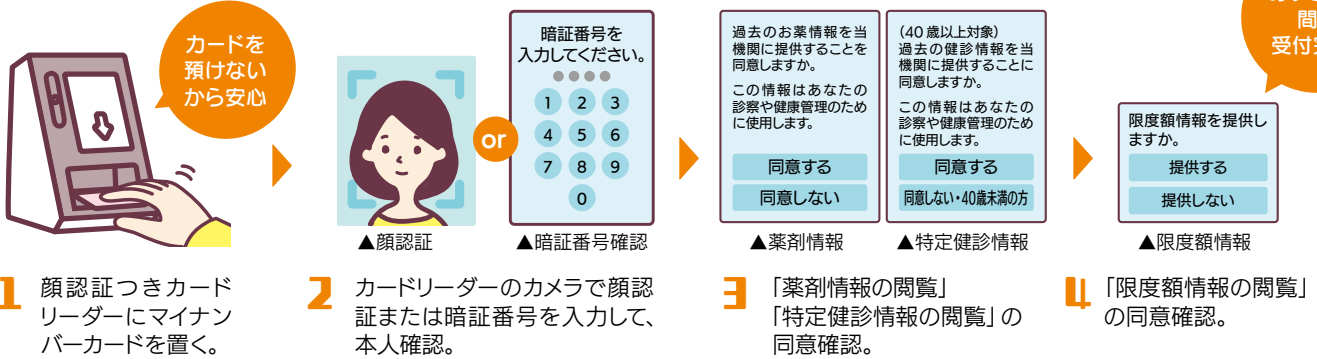
※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6ヵ月に1回。

マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!

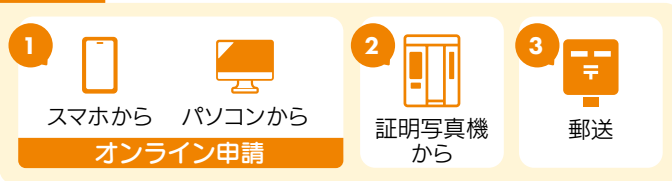
あっという間に受付完了!



マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択



受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く

詳しくはこちら



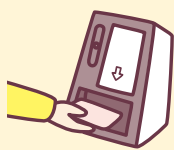
マイナンバーカード総合サイト

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ☑下記3つを準備 **マイナポータル**

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール



iPhone



Android

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

- ☑必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



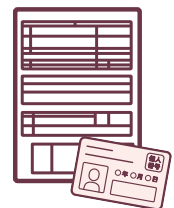
従業員の皆さまへのお願い

事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。

また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。

※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。



マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



マイナンバーカードのメリットと安全性

デジタル庁

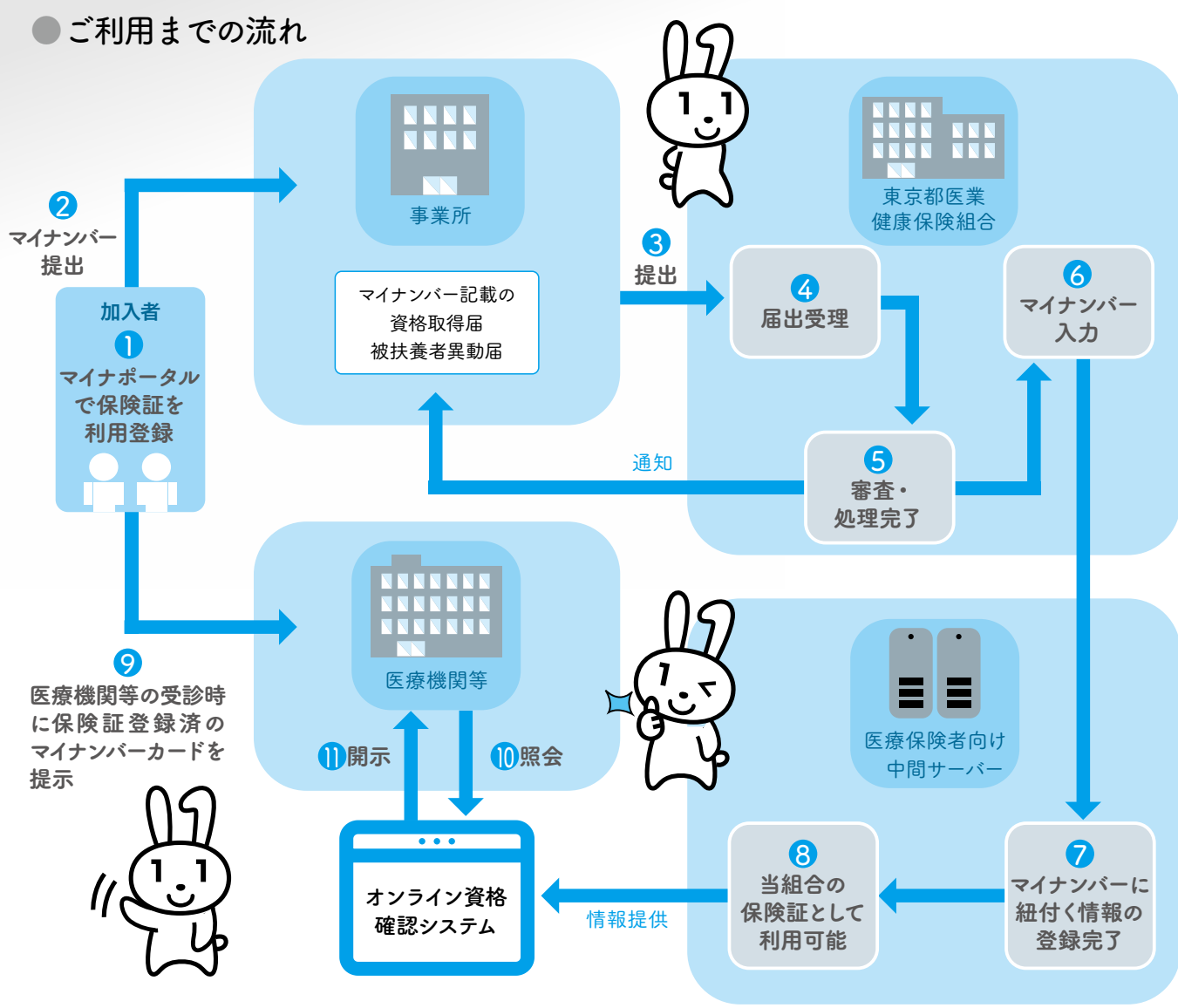
<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety/>





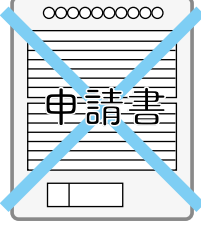
マイナ保険証～ご利用までの流れ

マイナンバーカードがあれば、すぐに保険証として利用できるわけではありません。マイナ保険証を利用するには、被保険者・被扶養者がマイナポータルで保険証の利用登録をすること、健保組合が事業所から提出された被保険者・被扶養者のマイナンバーを医療保険者向け中間サーバーに登録することの2点が必要です。令和6年の秋には保険証の廃止が予定されています。マイナンバーカードを取得したら、マイナポータルでの利用登録とともに、**事業主にマイナンバーを忘れずにご提出**ください。



限度額適用認定証の申請は不要です

入院や手術などで医療費が高額になりそうなときは、限度額適用認定証を医療機関等の窓口で提示すれば、自己負担限度額までの負担で済ませることができます。オンライン資格確認システムを導入している医療機関等では、マイナンバーカードや保険証を提示することで、限度額適用認定証の申請・提示は不要となります。



事業主様が従業員の方（被保険者）へ賞与を支払った場合は

「賞与支払届」のご提出をお願いします



賞与の保険料算出のもとになるのが、**標準賞与額**（支給ごとに1,000円未満は切り捨て）です。賞与が支給された月ごとに計算を行います。標準賞与額の上限は、年度（4月1日から翌年3月31日まで）の累計額で573万円となります。

賞与の支払いがあった場合は、支払日から5日以内に「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」の提出が必要です。また、賞与の支払いがない場合も、「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与不支給報告書」の提出が必要となりますのでご注意ください。

- 健康保険料は収入に応じて決められ、給与と賞与から天引きされます。
- 標準報酬月額は年に一度、見直されます。

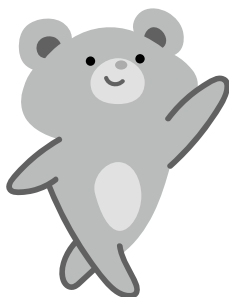
9月分から健康保険料が変わる方がいらっしゃいます

事業所から提出された算定基礎届により決定されました標準報酬月額は、令和5年9月1日から1年間適用されます（9月分保険料（10月納入分）から翌年8月分保険料（翌年9月納入分）まで）。

従いまして、被保険者の皆様のなかには9月分から健康保険料が変わる方がいらっしゃいますので、ご注意ください。



任意継続被保険者の方へ



原則、任意継続取得申請時に選択していただいた納付方法（月納・前納）で資格喪失まで納付していただきますが、変更をご希望の場合は「納付方法変更申出書」の提出が必要となりますので、適用課までご連絡ください。

また、「任意継続を脱退したい」といった理由で資格を喪失する場合は、脱退を希望する月の前月までに「資格喪失申出書」をご郵送いただく必要があります。申出書につきましては、当組合ホームページより印刷し、必要事項を記載のうえ、ご提出ください。申出書が、受理された日の属する月の翌月1日にその資格が喪失となります。

※令和6年3月以前に資格喪失予定の方は、資格喪失予定月の前月分までが前納となります。

算定基礎届をご提出いただき
ありがとうございました

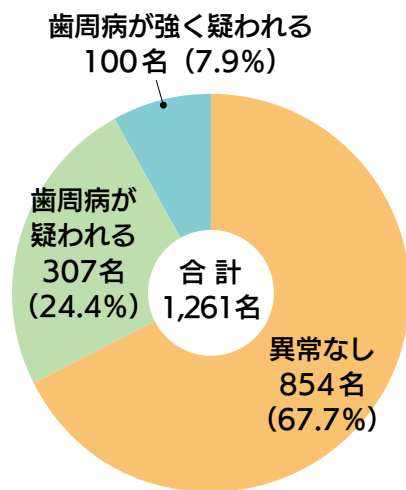
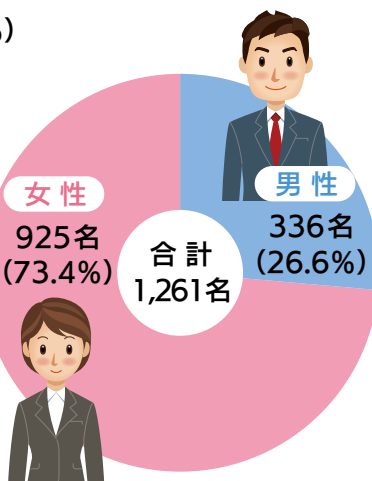
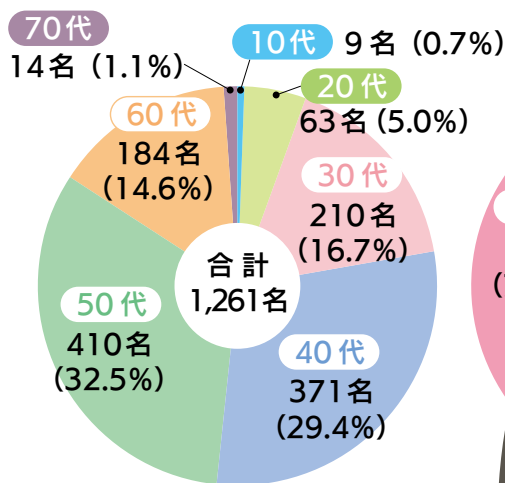


事業主様ならびに事務ご担当者様には、ご多忙のなか算定基礎届をご提出いただき、深く感謝申し上げます。

令和5年

歯周病郵送検診結果

令和5年6月に実施した歯周病郵送検診は1,261名の方が受検されました。歯周病が強く疑われる方が約8%、歯周病が疑われる方が約24%いらっしゃいました。



〈受検者数・年代別〉

〈受検者数・男女別〉

〈歯周病検診結果〉

からだの入口である口腔衛生のために、正しく歯をみがきましょう！



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修：魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q

歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？

A

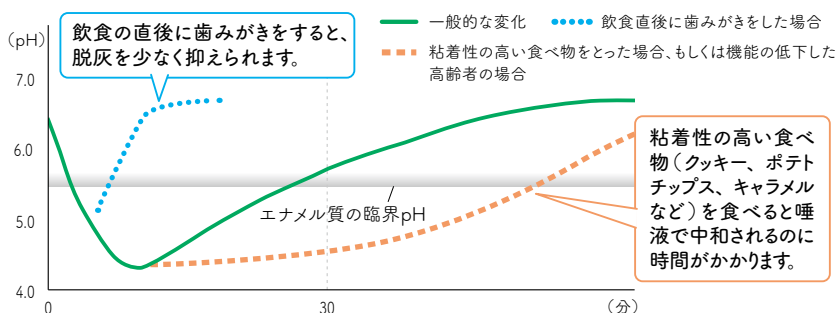


飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。

ふだん口の中のpH（ペーハー）は中性（7程度）に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分（ハイドロキシアパタイト）が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

表紙写真 + 憩いの写真館 募集中!!



皆様が撮影された写真を表紙や憩いの写真館で掲載します。
皆様の思い出の1枚やお気に入りの写真を募集中です。
たくさんのご応募をお待ちしています!!

表紙写真に採用された方には
3,000円分のクオカード
を贈呈します

応募資格 当組合の被保険者および被扶養者

応募規定

- 写真データでの提出であること。
※表紙の場合は、A4・縦サイズの印刷に適したもの
- 応募者自身が撮影した未発表の写真であること。
- 人物が特定できる場合は、本人の了解を必ず得ていること。



応募方法

記載事項 (必須)

- メールでご応募ください。
[Email] hokenjigyou@tik.po-jp.com
- ① 件名に【健保だより写真】とご入力ください。
 - ② ペンネーム (写真とともに事業所名とペンネームを掲載します)
 - ③ 写真のタイトルやコメントをひと言
 - ④ 保険証の記号と番号 [例] 5555-9999
 - ⑤ 郵便番号・住所・氏名

応募先

東京都医業健康保険組合 施設課
健保だより写真係

※応募写真に関する肖像権および登録商標の無断転用ならびに著作権の侵害等に係るトラブルは、当組合は一切の責任を負いません。

※採用された写真は、必要に応じてトリミング処理や加工等を行うことがあります。

※応募者の個人情報は、写真の選考および掲載に関するのみに使用します。

憩いの写真館

今年の夏までに
応募いただいたなかから
選んだお写真を
ご紹介します。

お気に入りの1枚を
お送りください。
待ってま〜す!



やまねこさん / 夏の立山室堂



MAYAsiさん / 青い世界へ



まのあ&つかちゃんさん / リラックス

動脈硬化の最大のリスク 脂質異常を改善する生活術

血中脂質が高め（脂質異常）でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を加速させる



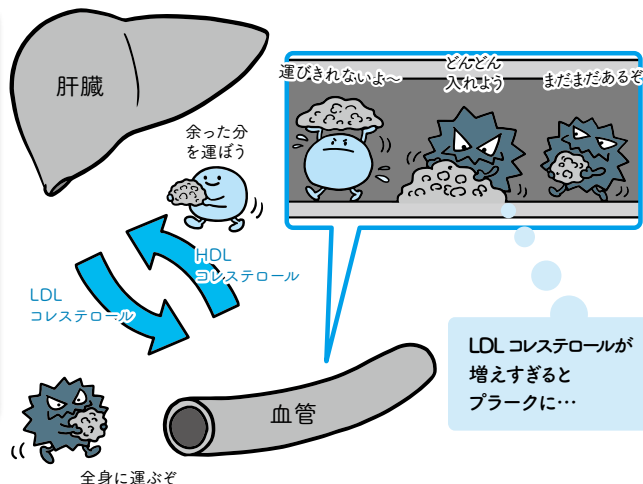
動脈硬化を防ぐ

小型化LDLコレステロールを増やす、HDLコレステロールを減らす

① LDL コレステロール	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪(トリグリセリド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。



BAD!

GOOD!

今日からできる改善法

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい肉料理が大好き



CHECK

間食や夜食をとる習慣がある



CHECK

エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいぶ長く寝ている



油 oil 液体 脂 fat 固体



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂（飽和脂肪酸）」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油（不飽和脂肪酸）」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

✗ 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂（バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む）、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

新たな世界に挑戦して泥にまみれる そんな60代を生きてみたい

俳優 松重 豊



家康の選択に人生の知恵を学ぶ

2023年のNHK大河ドラマ「どうする家康」で、徳川家康が最も信頼を寄せる武将・石川数正を好演し、話題を集めた松重豊さん。俳優として、大河ドラマで演じることの魅力をこう語る。

「伝統芸能や劇団員、お笑いなど、多彩なフィールドで活躍する人たちが顔を合わせるの、大河ドラマならではの醍醐味です。異業種のバトルロワイヤルとでも言いますか、お互いの経験をぶつけ合い、刺激を受けて自分を磨くチャンスの場合でもありますね」

主人公の家康は、窮地に立たされるたびに迷い、悩み、弱音を吐く。その人間くさい姿に「共感する」という声も少なくない。

「三河にある中小企業の若社長が、部下や家族に支えられながら自社を日本一の企業に育てあげる…。本作は、時代劇の名を借りて『組織論のなかの家康』を描く物語だと僕は思っています。コロナ禍やAIの活用で社会構造が大きく変わろうとしています、同じように大転換期を迎えた戦国時代の人々が何を悩み、何を選択したのか。僕が演じた石川数正は50代半ばで家康のもとを去り、羽柴秀吉に仕えますが、彼は『自分の役割は終わった、あとは若者に任せよう』と考えたのかもしれない。そうした人生のあり様が現代に生きる人々の心に何かの形で響くといいですね」

執着を捨てると心が自由になる?!

俳優業のみならず、執筆、YouTube配信などでも話題の松重さん。2023年に還暦を迎え、60代を元気に生きるために、1日20回のスクワットを実践しているという。

「年齢とともにセリフの覚えが悪くなり、絶叫しながら劇場を走り回ることもできなくなってきました。それなら、自分にできることだけをやって役者を続けるより、新しい表現に身を委ねてみたい。そろそろ俳優業を定年して、数正のように出奔するのもいいかなと思っています（笑）」

長いキャリアのなかで得たものを手離すのは簡単なこと



ではない。だが松重さんは40代の頃から禅寺を訪ねて説法を聞き、執着を捨て去るレッスンを重ねてきた。

「執着から解放されて身軽になると、心が自由になってラクに生きられるそうです。僕も、仏教でいう『無一物』（何も持たない）の状態になって、ふわふわと漂うように生きてみたい。そして、ご縁があれば新しい世界に飛び込んで、20代の頃のように泥まみれになってみたいと思います。最後に棺桶の中で、『あ～、おもしろい人生だった』と笑えたら最高ですね」

【プロフィール】 まつしげ・ゆたか

1963年、福岡県出身。映画、舞台、テレビドラマなど、幅広いフィールドで活躍。飄々とした空気感と、個性的な人物をナチュラルに演じる確かな演技力を備えた唯一無二の役者として支持を集める。主な出演作に、テレビ東京「孤独のグルメ」をはじめ、NHK朝の連続テレビ小説「カムカムエヴリバディ」、NHK大河ドラマ「いだてん～東京オリムピック噺～」 「どうする家康」など多数。2020年には、初エッセイ『空洞のなかみ』（毎日新聞出版）を出版。



高尾山

関東平野の西の端、標高 599 m の高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。



INFORMATION

🚆 京王線高尾山口駅より徒歩約5分

🚗 圏央道高尾山 IC を降りて約5分

観光情報サイト

いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩約5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

高尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元気よく歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもいいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。



たこ杉

根がたこの足のよう
に曲がりくねった巨木。樹齢450
年を超え、八王子
市指定天然記念物
にもなっている。

高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅
まで片道約6分。日本一の急勾配。



高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎
は、隈研吾氏設計による杉材を多
く使った和の空間。

男坂・女坂

108段の急な階段の男
坂と、ゆるやかな傾斜の
女坂。距離はほぼ同じ
だが、どちらを選ぶ？



高尾ビジター センター

自然情報を発信する施設と
して1968年に開館し、日本
で初めて解説員が常駐。ガ
イドウォーク、ワークショップ
などのイベントを開催。

高尾山さる園・ 野草園

さる園では約90頭が生
活。併設する野草園では、
四季折々の山野草約300
種が楽しめる。



高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東
三大本山のひとつ。高尾山は山岳信
仰に由来する修験道の山であり、今
も時おり法螺貝の音が響き渡る。



境内にある
厄除開運の
願い叶う輪
をくぐる。

高尾山には薬王院ご本尊の飯糰
大権現の眷属*とされる天狗が
住むといわれ、境内には天狗の
像などが数多くある。

*従者、配下。



約 7.0km
約 3.0時間 / 約 11,000 歩

現代女性の健康管理は

女性ホルモンがカギ

女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

● 女性ホルモンの働き ●

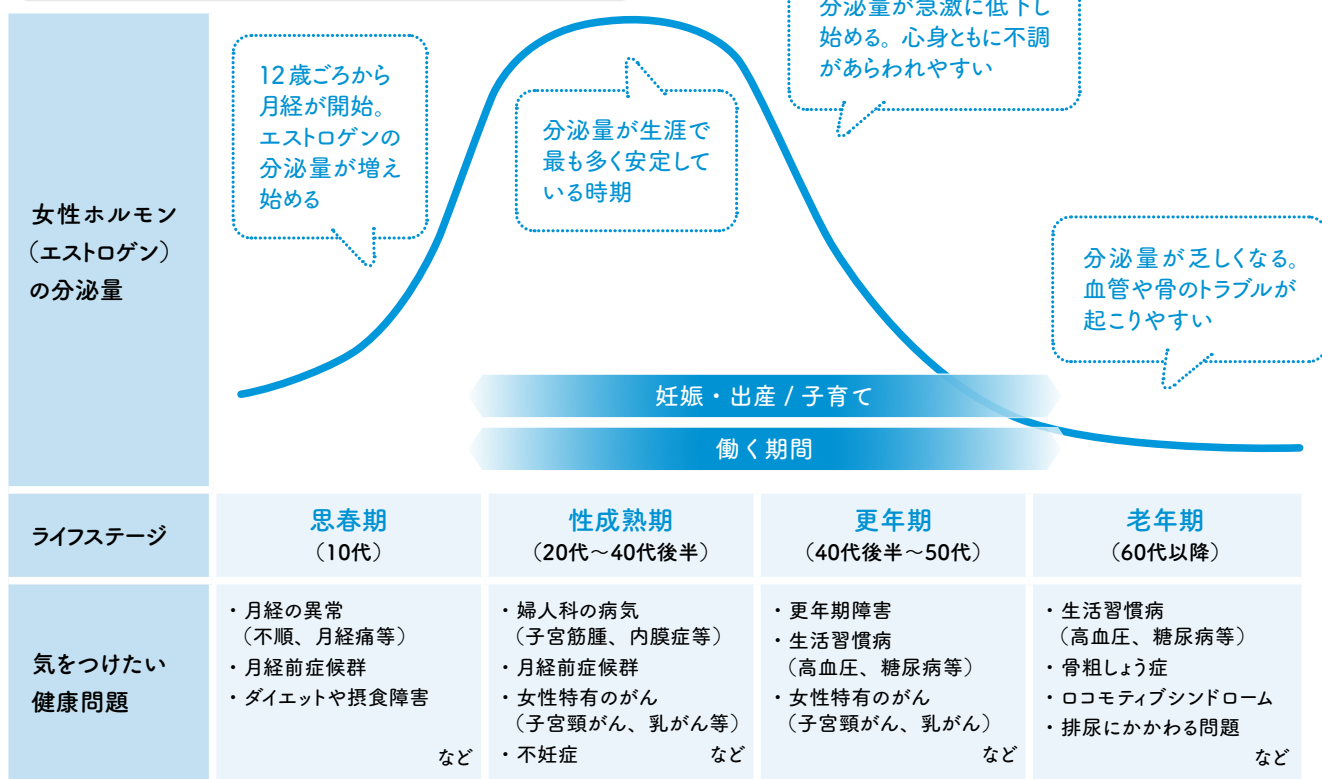
女性ホルモン（エストロゲン）は主に卵巣から分泌されます。子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚にハリや潤いをもたせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、コレステロールを改善する、血管をしなやかにするなどの作用があります。

● 健康との関係 ●

女性ホルモンの分泌量は生涯を通して大きく変化し、それに伴ってさまざまな体の変化や健康問題が生じます（下図参照）。したがって、女性ホルモンの変化を理解することで、これから先に起こる不調や疾病に備えることが可能です。気になる症状があれば早めに婦人科を受診し、必要な治療を受けることが将来的な健康状態・QOL^{*}の向上につながります。

*Quality Of Life(生活の質)の略

図 | ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化



女性の就業率の上昇などで女性の健康問題は多様化しており、症状や悩みも人それぞれ異なります。

「みんなも我慢している」「いつものことだから…」と考えず、早めに婦人科へご相談ください。

厚生労働省が運営する右記サイトでは、病気のセルフチェックや病院検索ができます

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ ▶



動画で学ぶ

女性の

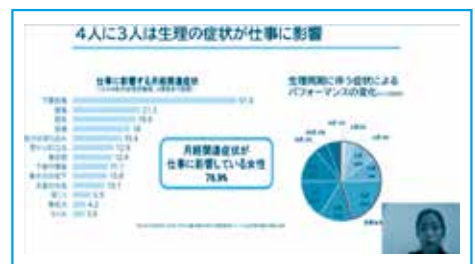
健康

女性特有の健康課題に役立つ動画を活用して、
女性自身の健康増進や、職場全体での理解・支援を推進しましょう！

婦人科専門医が監修した女性の健康に関する動画コンテンツを**無料**でご視聴いただけます。
この機会に、男性の方々も女性特有の健康課題へのご理解のために、ぜひこの動画コンテンツをご活用ください。

動画ラインナップ (全5本)

- ① **女性のホルモンの変動とその影響** 約17分 動画を見る
内容：女性ホルモンの影響、ケーススタディほか
- ② **月経困難症・PMS について** 約25分 動画を見る
内容：月経困難症・PMS (月経前症候群) の概要、仕事への影響ほか
- ③ **更年期について** 約22分 動画を見る
内容：更年期の概要、更年期に起こる症状と疾患、対処法ほか
- ④ **不妊症について** 約22分 動画を見る
内容：不妊症の概要、不妊治療の概要、不妊治療と仕事の両立、予防ほか
- ⑤ **管理職が知っておくべき女性の健康と上司ができること** 約30分 動画を見る
内容：女性の健康課題、女性の本音を考えるケーススタディ、管理職としてできることほか



配信期間

2023年11月20日(月)まで

上記の配信期間内に無料でご視聴いただけます。

講師

稲葉 可奈子 氏

(京都大学 医学部 卒業)
(関東中央病院 産婦人科)



参加者の声

- 月経痛が普通ではないことを知れてよかった。ちゃんと病院に行こうと思うきっかけになった。(20代・女性)
- 女性の健康に対して、上司から理解する姿勢を見せることや共感するということが大切だと勉強になった。(50代・男性/管理職)

動画提供：FEMCLE (<https://femcle.linkage-ink.co.jp/>)



契約施設

横浜・八景島シーパラダイス



シーパラで今だけの思い出をつくろう！「秋の感謝月間」開催！！



キリトリ線

横浜・八景島シーパラダイス 秋の感謝月間

有効期限：2023年10月14日(土)～11月30日(木)

【ワンデーパス】 (水族館4施設パス+プレジャーランドパス)

	一般料金	感謝月間特別料金	
●大人・高校生	5,600円	→ 4,500円	名
●小・中学生	4,000円	→ 3,200円	名
●幼児(4才以上)	2,300円	→ 1,800円	名
●シニア(65才以上)	4,000円	→ 3,200円	名

【アクアリゾートパス(水族館4施設パス) +お好きなアトラクション1回券 +ショップクーポン500円分】

	一般料金	感謝月間特別料金	
●大人・高校生	5,600円	→ 3,840円	名
●小・中学生	4,000円	→ 2,800円	名
●幼児(4才以上)	2,300円	→ 2,000円	名
●シニア(65才以上)	4,000円	→ 3,440円	名

- 【注意事項】**
- ※アクアミュージアム1階チケット売場でチケットをお買い求めください。
 - ※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください。
 - ※本券1枚で5名様まで有効
 - ※発行先に所属する方とご家族のみ有効
 - ※ご利用者名および発行先のご記入がないものはご利用できません。
 - ※コピー可
 - ※他の割引券・補助券等との併用不可
 - ※除外日：休園日、貸切時、特別イベント実施時
 - ※期間により入場制限を設ける場合がありますので、ご利用前に必ず公式Webサイトをご確認ください。
(除外日にとまなう有効期間の期間延長等は実施いたしませんのであらかじめご了承ください。)
 - ※天候不良・機械点検等により一部アトラクションが運休する場合があります。
 - ※スペシャルアミューズメントをご利用の際は、別途有料
 - ※ショップクーポンは一部ご利用できない施設があります。
詳しくはご利用日当日、各店舗スタッフにご確認ください。
 - ※本券の転売・譲渡の行為は禁止いたします。

- ◆営業時間：期間により異なるため下記までお問い合わせください。
- ◆所在地：神奈川県横浜市金沢区八景島
- ◆問い合わせ：045-788-8888 (テレフォンインフォメーション)
- ◆交通：【電車】横浜シーサイドライン「八景島駅」下車徒歩すぐ
【車】首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道357号線経由

ご利用者名： _____

発行：東京都医業健康保険組合

2305

契約施設

ホットヨガスタジオ LAVA

法人会員登録の申請

詳しい料金・ご案内は
こちらから



契約番号: C0000008001
パスワードは当組合施設課に
お電話にてお問合せください。

ホットヨガで
めざせ健康ボディ!

全国展開・日本最大級

ホットヨガLAVA

2023年
秋より
スタート

法人会員限定 お友達紹介!

あなたとお友達の両方に

10月1日~11月30日 期間限定!

お2人
合計

14,000

円分

LAVAポイントプレゼント!

※会員様とお友達にそれぞれ7,000円分のLAVA
ポイントをプレゼントいたします。会員様とお友達の
ポイントは同日に付与されない場合がございます。

お友達紹介の
流れ

STEP.1

WEB入会時に
クーポン番号
13ケタの番号入力

2000000156181

STEP.2

紹介者情報入力
(自動でポイント付与されます)※

※紹介者様の情報入力を怠ってしまった場合、ご登録・申込日から2週間以内にご予約専用ページにて、紹介者様へのLAVAポイント交付の手続きをお願いいたします。

さらに!
新規^{※1}
ご入会で

入会金
登録金
0円

水素水
飲み放題
2ヵ月
無料

レンタル
タオルセット
2ヵ月
無料

安心サポート
2ヵ月
無料

運営管理費
2ヵ月^{※2}
無料

&

入会特典
水素水バッグ
プレゼント

※1 新規WEB入会者のみ適用となります。※2 運営管理費は初回5回し開始月から毎月480円(税込)を請求いたします。

法人入会なら、ず———っと!!

月額
最大

3,000円OFF

縛り期間なし

LAVAなら継続必須期間が
ないからはじめやすい!

コース・店舗
変更無料

手ぶらセット付き^{※1}
体験クーポン 0円^{※2}



健康保険組合名: 東京都医業健康保険組合

会員番号:

体験予約の際に取得した会員番号を必ず記載し
切り取って店舗へお持ちください。
WEBの検索予約はhttps://yoga.lava.com/select_esta/
(体験予約専用ダイヤル0120-84-9768)



「負傷原因の調査」にご協力をお願いします

健康保険では、通勤途中および仕事中のケガなどについての保険給付は行うことができません。

また、交通事故や暴行など第三者の行為によるケガについても、当組合では外傷性の傷病で医療機関等や整骨院・接骨院を受診された方に、負傷原因の照会を行っておりますので、すみやかにご回答いただきますようご協力をお願いいたします。



健康保険の適用にならないケース

1. 通勤途中・仕事中のケガ ※主な例

通勤途中 通勤災害

- 徒歩・自転車・自動車での通勤途中のケガ
- 通勤途中での交通事故や電車またはバスでのケガ
- 医療機関等の受診、日用品の購入、子どもの送迎等でいったん通勤経路を離れても、通常の経路に戻った場合のケガ

仕事 業務災害

- 仕事中に転倒したときのケガ
- 職場における施設不備が原因のケガ
- 出張中の交通機関および宿泊先等におけるケガ

被扶養者の方が、アルバイトやパートをされていて通勤災害や業務災害に該当する場合についても、勤務先の労災保険が適用になります。

医療機関等で

労災

であることを
申し出ましょう。

労災指定病院で受診するときは…

1

原則、自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害の場合は初診時に 200 円負担。

労災指定病院以外で受診するときは…

2

治療費はいったん全額立て替え払いをし、後日、本人が労働基準監督署に請求して、払戻しを受けることになります。

2. 交通事故や暴行などの第三者の行為によるケガ

交通事故（自転車事故を含む）や暴行など第三者の行為によるケガの場合は、自賠責、任意保険、個人賠償責任保険から支払われるか、または加害者が負担することになります。なお、第三者の行為によりケガをされ、健康保険を使用して治療される場合は、事前に当組合までご連絡ください。その際は、「第三者の行為による傷病届」^{*}の提出が必要となります。

※「第三者の行為による傷病届」は、健康保険を使用した際に、加害者に対し被保険者・被扶養者の方が有する損害賠償請求権を当組合が代わりに取得し、請求させていただくための書類です。

注）実際に通勤災害・業務災害に該当するかどうかは個々のケースに応じて判断されますので、ご不明な点や判断に迷う場合は、所轄の労働基準監督署へお問い合わせください。

医療費のムダ+体に悪影響！「はしご受診」

はしご受診とは、一つの病気の治療で複数の医療機関にかかることです。初診料や検査料、薬代を何度も支払うことになり、**医療費が高くなります。**

また、自己判断で医療機関を移ってしまうと、同じような検査が繰り返されたり、同じ効果の薬を重複してのんでしまうなど、**体にも負担がかかります。**

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、必要に応じて「専門医」を紹介してもらうことが大切です。

初診料と再診料には大きな差があります！

	同じ医療機関を 3回受診した場合	3つの医療機関を はしご受診した場合
A 病院	初診料 2,880 円 + 検査料等	初診料 2,880 円 + 検査料等
B 病院	再診料 730 円	初診料 2,880 円 + 検査料等
C 病院	再診料 730 円	初診料 2,880 円 + 検査料等
合計	4,340 円 + 検査料等	8,640 円 + 検査料等 × 3

※地域包括診療加算等を届け出ている診療所や 200 床未満の病院では、初診料に機能強化加算 800 円が上乗せされます。

※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。

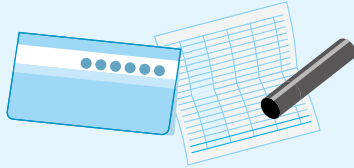
口座情報の記入にご注意ください!!

傷病手当金などの現金給付費や健康診断などの検診費用・補助金は申請書にご記入された口座へお振り込みしています。口座番号や名義等に誤りがございましたらお振り込みができません。その際は確認のためご連絡させていただきます。各種申請書の記入誤りがないようお願いいたします。



支払決定通知書について

金額確定後、当組合から現金給付費・検診費用・補助金の支払決定の通知を送付しています。各種手続きの際に必要な場合もございますので、**紛失しないよう大切に保管してください。**



お振り込みができないケース

1. 振込日前に口座が解約・凍結
2. 支店名称と支店番号の記入誤り
3. 貯蓄口座を記入
4. 銀行への名義登録と申請書の表記が不一致
銀行への届出どおり（アルファベットまたはカタカナ）でご記入ください。

(例)アルファベット表記で銀行に届出をされた場合は、申請書の名義欄もアルファベット表記で記入。

健診・がん検診などの補助金申請はお早めに!!

健康診断などの**疾病予防補助金交付申請書**は実施した月の翌月末まで、
 体育行事などの**保健事業補助実施報告書**は実施後**10日**までのご提出をお願いしています。
 今年度実施分で、申請のお忘れはございませんか？
 今一度ご確認ください、お早めのご提出をお願いいたします。



議員の退任



互選議員・野村 明子氏
 社会医療法人社団光仁会（葛飾区）

令和5年7月に被保険者の資格を喪失したため、組合規約第15条の規定により公告いたします。平成25年12月から組合会議員の要職にあり、今日まで組合の発展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
医療法人社団平郁会	中央区	令和5年9月1日

●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団義恵会	医療法人社団義恵会 宇田川産婦人科	令和5年6月9日
医療法人社団松堂会	医療法人社団松堂会 西原町脳神経外科クリニック	令和5年7月1日
医療法人社団智愛会	医療法人社団 渡辺医院	令和5年7月24日
一般社団法人日本胸部外科学会	特定非営利活動法人日本胸部外科学会	令和5年8月1日
医療法人社団 ENEXT	医療法人社団卓秀会	令和5年8月1日
医療法人社団時正会 碑文谷腎透析クリニック	医療法人社団時正会 エバラクリニック	令和5年9月1日

●所在地変更事業所

事業所名称	変更後	変更前
医療法人社団しらゆき	新宿区新宿3-30-11 新宿高野第二ビル4階	渋谷区渋谷1-14-9 藤和宮益坂ビル10階
医療法人社団博豊会	足立区一ツ家1-1-1	八王子市万町173-1
医療法人社団時正会 碑文谷腎透析クリニック	目黒区碑文谷3-19-8 NCビル4階・5階	品川区小山5-9-1

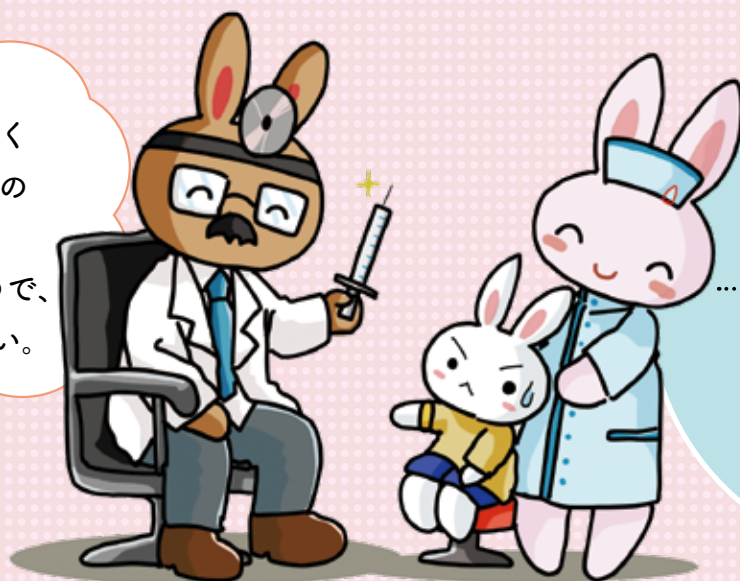
組合の現況

	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
7月分	960件	47,460人	117,961人	165,421人	462,658円	330,311円	368,282円
8月分	960件	47,364人	117,589人	164,953人	463,622円	331,178円	369,207円

インフルエンザの 予防接種はお早めに!

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。今年も予防接種を受けて、元気に冬を乗り切りましょう!

申請書にご記入いただく振込先口座名の記入誤りが増えていますので、ご注意ください。



インフルエンザ・
ワクチン接種補助金
2,200円/回

年度内
1人2回まで
【対象年齢】
0歳～74歳

いつでも予防!

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です!
日常生活でも引き続き実践しましょう。



OK! 帰ったら
手洗いを!

アルコール製剤による消毒も効果があります。

An illustration showing hands being washed under a faucet with water and soap. Next to it is a bottle of alcohol sanitizer and a box of disinfectant sheets.

CHECK!! 適度な湿度を
保つ!

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。

An illustration showing three different types of humidifiers: a tower humidifier, a nebulizer, and a tray humidifier.

POINT 十分な休養と
バランスのとれた食事!

体の抵抗力を高めましょう。

An illustration of a person sitting at a table eating a meal. In the background, there are icons of a bed, a person resting, and a person eating, representing rest and nutrition.

GOOD! こまめな
換気!

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。

An illustration of a person in a green dress opening a window with red curtains, letting fresh air in.

インフルエンザ予防接種等、各種疾病予防の受診の流れは、
こちらからご確認ください。

