

# 都医業 no.746 夏 2024 健保だより

## CONTENTS

- 令和5年度 組合のうごき…………… P2
- ホームページをリニューアルしました…………… P4
- 2023 年度版 健康スコアリングレポート…………… P8
- 骨密度検査（骨粗しょう症）…………… P10
- ウォーキングキャンペーン Green 結果報告… P12
- オンライン禁煙プログラム【9月】…………… P15
- クアオルト® 健康ウォーキング【11月】…………… P20

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  
おひさま様

令和5年度

# 組合のうごき

令和5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

163,325人

▼表1

令和5年度末の被保険者数は163,325人となりました。過去5年間の被保険者数のうごきをみますと、表1のとおりです。

年度末	事業所数	被保険者数(人)				前年度比増加数	入職率(%)	離職率(%)
		男	女	計				
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	
令和5年	955	46,890	116,435	163,325	2,994	19.2	17.4	

## 給付係数

94.4%

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5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、94.4%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								
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%
令和5年	495,150	225,174	52,604	76,183	113,680	0		2	0	467,643	94.4%

※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

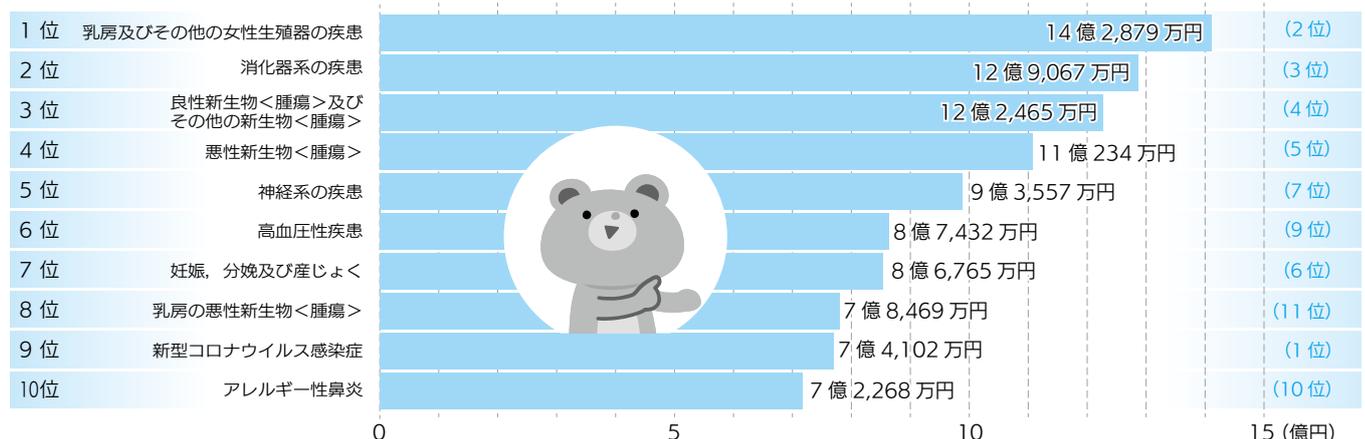
### 医療費1位は乳房及びその他の女性生殖器の疾患

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5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49億6,558万円ですが、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。新型コロナウイルス感染症は7億4,102万円です。令和4年度1位：26億6,211万円

▼表3

令和5年度疾病順位(対象期間：令和5年3月～令和6年2月診療分) ※総医療費(調剤を除く)

令和4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5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	4回/年	被保険者へ配布
疾病予防	歯周病郵送検診	1回/年	1,261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	4,105人が参加
	東京ディズニーリゾートハイキング	1回/年	5,446人が参加

### ② 委託 (種別：疾病予防)

種目	受診者数	受診率
健康診断	(本人) 149,886人	91.8%
	(家族) 2,872人	11.2%
胃がん検診	(本人) 30,149人	19.5%
	(家族) 1,194人	7.9%
子宮がん検診	(本人) 29,034人	24.9%
	(家族) 1,511人	9.6%
乳がん検診	(本人) 43,095人	39.4%
	(家族) 1,782人	14.1%
前立腺がん検診	(本人) 11,169人	63.9%
	(家族) 127人	12.3%
インフルエンザワクチン接種	(本人) 132,825人	81.3%
	(家族) 13,353人	22.2%
ツベルクリン反応検査	(本人) 1,830人	1.1%
	(家族) 1人	0.0%

### 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	4,103人
体育奨励	ハイキング	396人
	体育行事	4,373人
契約保養所	契約保養所など	428人



## 時事解説

### 令和6年度健保組合予算早期集計結果

## 健保組合の約9割が赤字、平均保険料率は過去最高に

健康保険組合連合会(以下健保連)が発表した「令和6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、約9割の健保組合が経常収支で赤字、全体の経常収支は▲6,578億円の赤字の見通しで、平均保険料率は過去最高となることになりました。

※予算データの報告があった1,353組合の数値(令和6年3月22日時点)をもとに、4月1日時点に存在する1,379組合の財政状況を推計。

### 保険給付費、高齢者拠出金が増加。前年度に続く大幅な赤字に

経常収入9兆53億円(前年度比3,891億円増)に対し、経常支出9兆6,631億円(同4,848億円増)となり、健保組合全体で経常収支差引額は▲6,578億円の赤字が見込まれています。前年度に続き2年連続の大幅な赤字で、赤字組合数は1,194組合(同103組合増)で全体の約9割、赤字額は956億円拡大しました。

保険給付費は令和4、5年度の医療費の高い伸びや著しい変動が懸念材料となり、5兆756億円(同2,945億円増)と例年に比べ高めの見込みとなっています。また、高齢者拠出金は団塊の世代が75歳に到達する影響により、3兆8,774億円(同1,701億円増)となりました。高齢者拠出金のうち、前期高齢者納付金は1兆6,003億円(同866億円増)、後期高齢者支援金は2兆2,769億円(同835億円増)と、それぞれ大きく増加しています。

保険料収入は8兆8,851億円(同3,811億円増)が見込まれます。被保険者数の堅調な伸びとともに、賃金引上げの追い風・効果が反映された結果となっています。

平均保険料率は令和元年度(新型コロナ感染拡大前)に比べ標準報酬月額、標準賞与額が回復・改善にあること、また、被保険者数が過去最高となるなど、保険料収入にとってプラスとなる好材料が多いものの、9.32%(同0.05ポイント増)で過去最高となりました。

収支均衡に必要な実質保険料率は10.27%(同0.17ポイント増)、料率を引き上げた健保組合は150組合(同15組合増)、協会けんぽの平均保険料率(10.00%)以上の料率を設定している健保組合は333組合(同20組合増)で全体の24.6%に達しており、現役世代の負担がますます増加しています。



### 高齢者拠出金の増加は続く

保険料収入は33年ぶりといわれる令和6年春闘の高い回答結果が反映されていないことや、保険給付費の伸び率が鈍化していることからプラス要因は見込めるとしています。1%の賃上げは800億円程度の保険料収入に相当するとしていますが、赤字の解消に至ることは考えにくく、高齢者拠出金の増加も続いており、全体として厳しい収支状況は続いています。

令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、令和7年まで後期高齢者と高齢者拠出金が急激に増加していきます。その後、ペースは鈍化するものの高齢者の増加は続き、高齢者拠出金も増え続ける見通しです。さらに、支え手となる現役世代は減少していくことから、現在の制度の維持は極めて困難な状況になります。

現役世代の負担を軽減し、能力に応じて全世代が支え合う、全世代型社会保障の構築に向けた改革は急務です。

# 当組合ホームページをリニューアルしました



お問い合わせの多い内容をこちらにまとめています。

**まずはご覧ください！**

MY HEALTH WEBはこちら

ウォーキングキャンペーン等の主催事業や骨密度検査等の補助事業の一部はMY HEALTH WEBでお申込みいただけます。登録方法はP7をご覧ください。ぜひご登録を!!

『都医業健保だより』のバックナンバーをご覧ください。

健保会館のホール・会議室の貸し出しのご案内です。

タイムリーな注目情報を掲載しています。

**要チェック！**

東京都医業健康保険組合

**ウォーキングキャンペーン Green 開催中!**

実施期間 2024年5月1日(水)~5月31日(金)  
 エントリー期間 2024年4月15日(月)~4月30日(火)

目標を達成した方には、マイヘルスウェブポイントを進呈します。

MY HEALTH WEB	手続き方法はこちら
健保だより	申請書一覧
貸しホール・会議室のご案内	書類の送付先
健康診断・がん検診・予防接種・各種補助事業	任意継続被保険者
委託医療機関一覧	接骨院・整骨院のかりかた
レジャー・宿泊・スポーツ施設	健保のしくみ
よくある質問	担当課のご案内

4月1日より、東京都医業健康保険組合ホームページが生まれ変わりました。すっきり見やすくわかりやすく、また、皆さんが必要な情報にアクセスしやすくなっています。各種最新のお知らせや保健事業のご案内なども適宜掲載いたしますので、定期的にご確認ください。

最新のお知らせを  
随時更新しています。

ぜひご覧ください！

「健保のしくみ」「健保の給付」など、カテゴリから情報を探すことができます。サイト内検索もできます。



#### NEWS&TOPICS

- 2024/03/21 【ワーキングキャンペーン参加者用】Androidアプリ「Google Fit」とのバイタルデータ(歩数等)連携マニュアル
- 2024/03/21 【ワーキングキャンペーン参加者用】iPhoneアプリ「ヘルスケア」とのバイタルデータ(歩数等)連携マニュアル
- 2024/03/01 令和6年度の健康保険料率について
- 2024/03/01 令和6年度発半島地震による被災者に係る一部負担金等免除期間の延長について
- 2024/02/27 「資格情報のお知らせ」の送付およびマイナ保険証動

News & Topics一覧

## 東医健保会館

### ホール・会議室の貸し出しを行っています



4階	第1会議室 (定員 60名)	第2会議室 (定員 15名)	
3階	会議室 (定員 60名)		
2階	大ホール (定員 252名)	ホール (定員 132名)	会議室 (定員 25名)



2階大ホール      2階ホール      3階会議室

予約・ 申込方法	施設利用可能時間	9時～21時
	休館日	年末年始
	予約受付時間	月曜日～金曜日 9時～17時

ご利用希望日の3カ月前から、お電話による先着順でのご予約を承ります。

※2階大ホールは、ご利用希望日の1年前からご予約の受付を開始しております。

ご利用料金等、詳細はホームページをご覧ください。

予約・申込・問い合わせ先：総務部健康推進課 会館係  
TEL：03(3353)4311 FAX：03(3357)7553

手続き・申請から探す      給付から探す      用語から探す

保険証  
(紛失・破損)

住所の変更

氏名の変更

扶養家族  
(増加・減少)

退職  
(任意継続)

出産  
(一時金など)

産休・育休

亡くなった  
(埋葬料)

立替払い  
(治療用器具など)

働けない  
(病気やケガ)

第三者行為  
によるケガ

医療費が高額に  
(限額認定など)

「手続き・申請」「給付」「用語」から  
知りたい情報を探すことができます。

令和6年12月

保険証が廃止されます！

# マイナ保険証の準備はお済みですか？

現行の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナンバーカードと一体化されます。廃止されると新たな保険証は発行されません。早めにマイナ保険証の準備をお願いいたします。

※マイナンバーカードの保険証利用は、ご自身での手続きが必要です。



## マイナ保険証で受診するとこんなメリット

1

### 医療費節約になる

マイナ保険証で受診すると、現行の保険証で受診するよりも20円安くなります。



初診

現行の保険証…30円  
マイナ保険証…10円 \*月1回

再診

現行の保険証…20円  
マイナ保険証…10円 \*3カ月に1回

※令和6年6月以降の金額  
※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

2

### 質のよい医療を受けられる

本人が同意すれば、医療機関が過去の健診や処方薬の情報を確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。



3

### 高額な窓口負担を手続きなしで軽減できる

医療費が高額になるときにマイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」がなくても窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。





# 「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ます



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したが、**昨年**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。

## 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

検索サイト  
マイヘルスウェブ

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 ※iPhoneのみ

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。



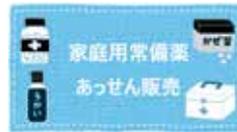
## 通年実施 常備薬等の斡旋事業のご案内

常備薬等の斡旋販売を、令和5年6月から通年で実施しています。急な病気やけが、災害時の備えとしてご利用ください。

アクセス方法



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



お得意先コード	30087	お得意先パスワード	igyoukenpo
---------	-------	-----------	------------

お申し込みはマイヘルスウェブから



### 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

【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

# 「健康スコアリングレポート」

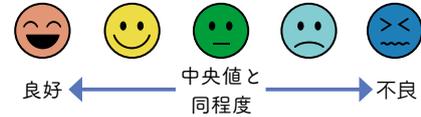
特定保健指導を積極的に  
ご利用ください!!



2022 年度実績分の「健康スコアリングレポート」が届きました。当組合では、この情報を事業主様と共有し、皆様への疾病予防と健康づくりの取り組みに活用していきます。

## 顔マークの見方

全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好 😊」から「不良 😞」の 5 段階で表記しています。

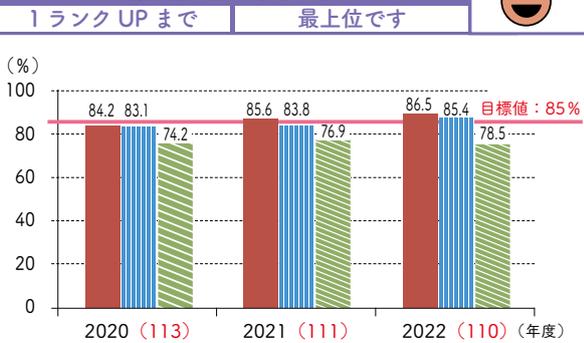


## ① 特定健診・特定保健指導

当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診が最上位であるのに対し、特定保健指導の実施率が低い状態となっています。

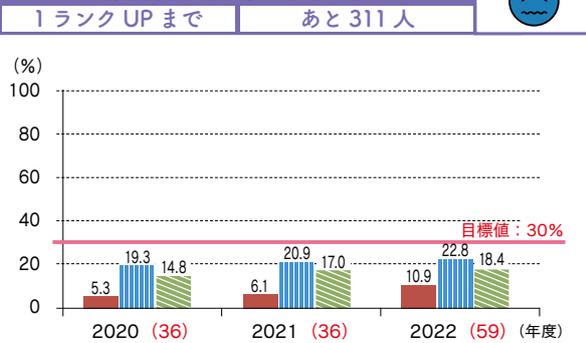
総合組合順位	153 位 / 255 組合
全組合順位	940 位 / 1,378 組合

### 特定健診の実施率



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	84.2% 28 位 / 253 組合	85.6% 25 位 / 253 組合	86.5% 26 位 / 255 組合

### 特定保健指導の実施率



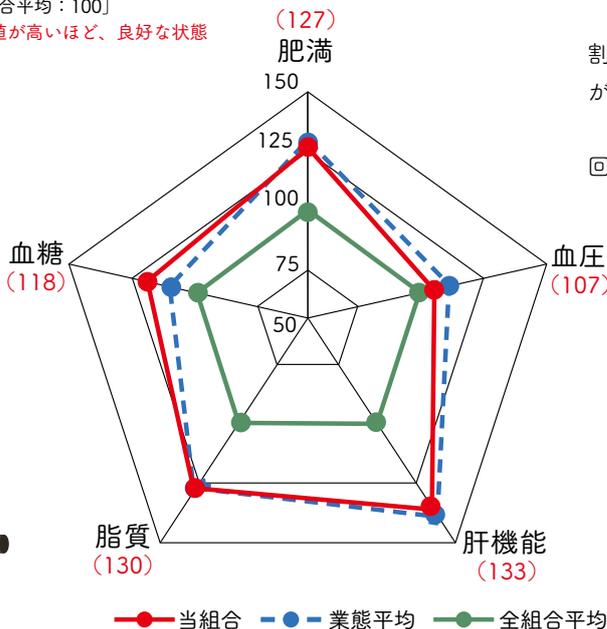
特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	5.3% 221 位 / 253 組合	6.1% 224 位 / 253 組合	10.9% 183 位 / 255 組合

※ ( ) 内の数値は、総合組合平均を 100 とした際の当組合の相対値。

特定保健指導の実施率は低  
ながらも年々増加しています。

## ② 健康状況

[全組合平均: 100]  
\* 数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が 100 で、数値が小さいほど悪い状態です。

当組合の健康状況は、今年もすべて全組合平均を上回っており、良好な状態でした。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😞

※ 2022 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

リーダーチャートの形が大きいほど  
良好な状態を示しています。

# 「健康スコアリングレポート」って？

- \*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
- \*本レポートは2020～2022年度のデータに基づいて作成されています。

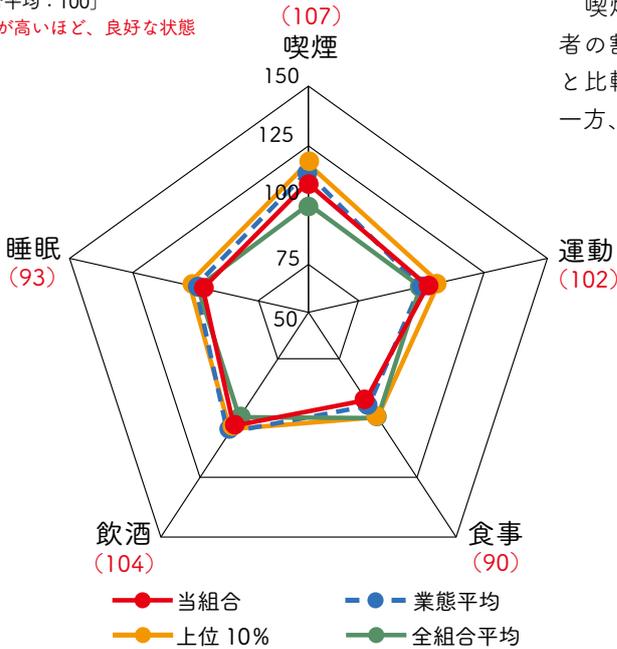


加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合の平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

## ③ 生活習慣



[全組合平均：100]  
\*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当組合は飲酒習慣が最上位で良好な一方、睡眠習慣が低く、食事習慣は極めて低い状態でした。

ランクUPまで

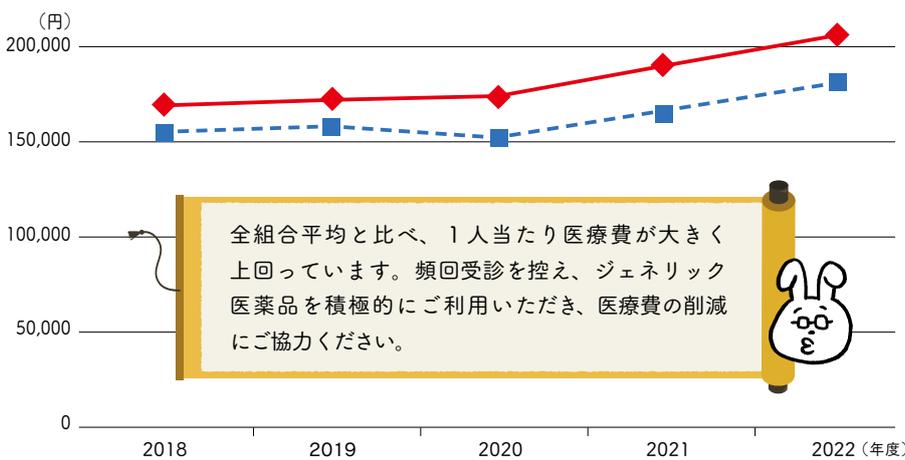
喫煙習慣リスク	😊	😄	😟	😞	😡	あと644人
運動習慣リスク	😊	😄	😟	😞	😡	あと1,936人
食事習慣リスク	😊	😄	😟	😞	😡	あと808人
飲酒習慣リスク	😄	😊	😟	😞	😡	最上位です
睡眠習慣リスク	😊	😄	😟	😞	😡	あと2,623人

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

睡眠習慣の改善が課題です。



## ④ 医療費概要



全組合平均と比べ、1人当たり医療費が大きく上回っています。頻回受診を控え、ジェネリック医薬品を積極的にご利用いただき、医療費の削減にご協力ください。

参考：医療費総額（2022年度）

当組合	45,837百万円
-----	-----------

◆ 1人当たり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人当たり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人当たり医療費。

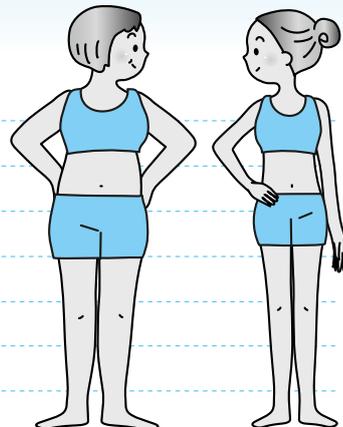
● 1人当たり医療費 (2022年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
206,092円	181,245円	1.14



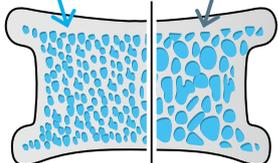
# 更年期だけじゃない！若い女性のやせも注意 骨粗しょう症

骨強度の低下（骨量の指標となる骨密度の低下と骨質の悪化）により骨がスカスカになり、骨折しやすい状態になることから、寝たきりの原因になるといわれる骨粗しょう症。男性に比べて女性に多く、主に閉経後の女性ホルモンが激減する時期に骨量が著しく低下するため高齢者の病気と思われがちですが、過度なダイエットは骨密度を低下させるので、近年増加する若い女性のやせにも注意が必要です。



## 骨粗しょう症とは？

健康な骨 骨粗しょう症の骨



骨は、骨芽細胞によってつくられ（骨形成）、破骨細胞によって吸収される（骨吸収）という新陳代謝を繰り返すことで、常に新しく生まれ変わっています。しかし、骨形成と骨吸収のバランスが崩れて骨吸収が上回ってしまうと、骨強度が低下し、骨がもろくなって骨粗しょう症となります。

## リスク因子はエストロゲン（女性ホルモン）の減少

女性ホルモンのエストロゲンには、骨芽細胞を活性にする働きがあるため、エストロゲンの分泌が減少すると骨形成が低下して骨吸収が上回ってしまいます。

閉経後の女性が骨粗しょう症になりやすいのはそのためですが、実はやせの女性も要注意です。エストロゲンは脂肪細胞からも分泌されているため、過度なダイエットで脂肪細胞が減少するとエストロゲンの分泌量が減り、骨形成に影響を及ぼす可能性があります。

## 検査で早期に発見し、治療につなげる

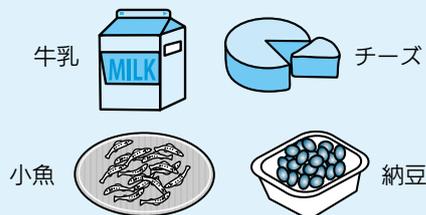
骨粗しょう症は自覚症状がなく進行するため、特に更年期世代の女性は半年から1年に1回、骨密度測定をするとよいでしょう。骨粗しょう症の検査は、二重X線吸収測定法（DXA法）による骨密度検査がより正確ですが、被曝がなく、かかとで簡単に骨密度検査ができる定量的超音波法（QUS）のほか、血液検査の骨代謝マーカーなどもあります。

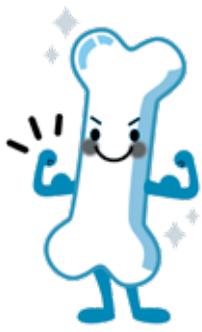
骨粗しょう症の治療薬には、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート（BP製剤）やデノスマブ（抗RANKL抗体）、ビタミン製剤、カルシウム製剤、女性ホルモン製剤などがあります。

## 食生活による予防

骨粗しょう症の予防には、食事と運動、生活習慣が重要とされます。なかでも食事は、十分なカルシウム摂取と、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの摂取が重要です。骨粗しょう症の予防には、男女ともに1日約700mgのカルシウムの摂取がすすめられています。カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品、カルシウムとビタミンDを多く含む小魚、カルシウムとビタミンKを多く含む納豆などを積極的にとりましょう。

### 〈おすすめ食品〉





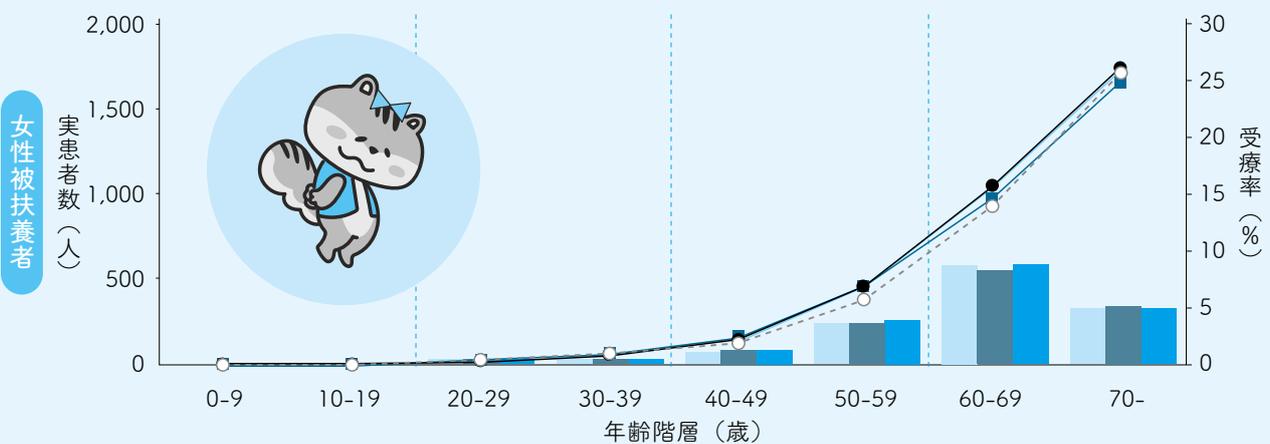
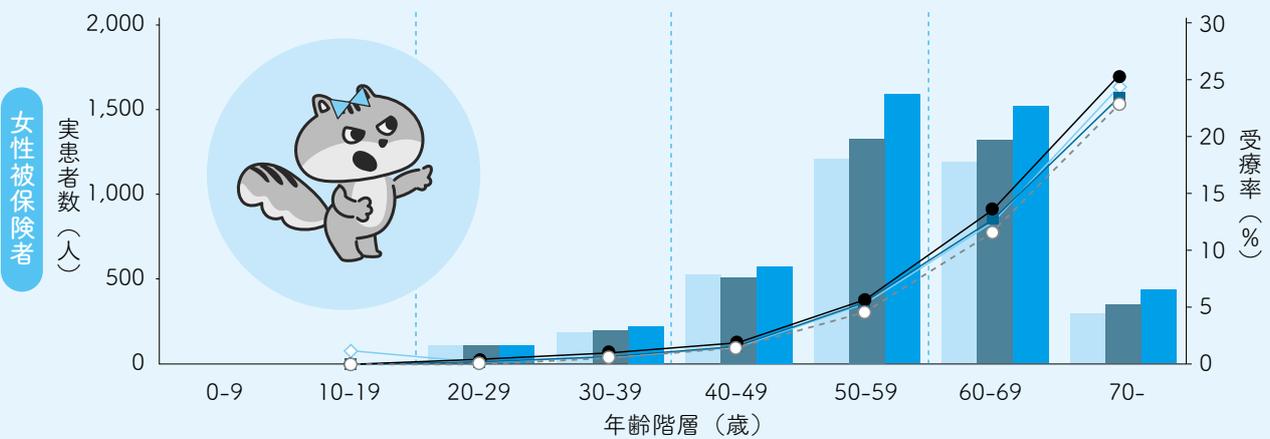
# 骨密度検査補助制度（新設）をご利用ください!!

女性限定

骨密度の検査に掛かる費用についての補助制度を新設しました。  
骨粗しょう症は50代から実患者・受療率ともに急激に増加しております。  
骨粗しょう症になると、転倒したときに骨折となるリスクが高まるだけでなく、  
ひとたび骨折すると寝たきりになってしまう場合があります。

## ●当組合の骨粗しょう症： 実患者数と受療率（経年比較）

■ 2018 実患者数    ◇ 2018 受療率  
■ 2020 実患者数    ■ 2020 受療率  
■ 2022 実患者数    ● 2022 受療率    ○ 2022 他組合受療率



骨密度の値は年々変化していきますので、経時的な変化をみるためにも50代以降定期的に検査を行うことをお勧めします。また、骨量の変化が少ない20～40代のうちに一度測定しておきますと、50代以降の測定時比較するのに役立ちます。

## 補助の概要

### 対象者

50歳以上の女性および45歳・40歳・35歳・30歳の女性（年度末年齢）

### 補助金額

3,000円（年1回） ※上限金額となります。

### 申請方法

マイヘルスウェブ内専用バナーからの申請となります。  
※領収書の画像データが必要となります。



# ウォーキングキャンペーン Green を実施

5月1日～31日の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。今回は、過去最多の2,994名、468チームにご参加いただき、2,234名の方が完歩賞(24万歩/月)を達成しました。

## 各賞の受賞者・受賞チーム

### 個人部門

※24万歩達成

	女性	男性	合計
70代	2名	3名	5名
60代	96名	51名	147名
50代	398名	141名	539名
40代	520名	185名	705名
30代	382名	144名	526名
20代	239名	69名	308名
10代	1名	3名	4名
合計	1,638名	596名	2,234名

### ピタリ賞

	抽選番号	ピタリ賞	前後賞	
第1回	682	すいすいさん	ももはなさん	ふみさん
第2回	181	yominokuniさん	おっはさん	かっしいさん
第3回	699	あめさん	かなさん	そうむむさん
第4回	426	YUKIさん	Reyさん	きららさん
第5回	575	nさん	きなこさん	しんいちさん

### チーム部門

※メンバー全員 24万歩達成

チーム完歩賞の達成は、370組となりました。紙面の都合上、チーム名の掲載は控えさせていただきます。



### 参加者からの感想を 一部ご紹介します

温暖化の影響か、雨に始まり雨で終わったウォーキング月間でした。今期からフォトや川柳ランキングがなくなったにも関わらず、皆さん工夫して投稿されていて、記録を見るのが毎日楽しみでした。参加者数最多の更新も、おめでとうございます。

40代/女性

ウォーキングキャンペーン皆勤の私の目標は、周りの人に薦めて仲間を増やすこと。今回は、新たに5人を誘い、2グループで参加しました。みんなで目標達成できると、うれしさも倍増です。

50代/女性

毎日歩くことに意識が向き、意識することでもう少し歩こうという気になり運動量が増えたようで、普段に比べてぐっすり眠れました。いつもとは違う道を歩いて、新装開店された店舗やおもしろいオブジェ、街の緑など、発見があったことも収穫でした。また他の参加者の皆さんのコメントや写真もモチベーションに繋がりが楽しく続けられました。秋を楽しみにしています。

40代/女性

はじめは達成されないだろうとあまり気にしていませんでしたが、連携された翌日のランキングが変わることが楽しくなり、だんだんと歩くことが習慣になりました。「達成」の文字を確認するまで心配でしたが、最終日までかかってなんとか完歩。次回はもっと早く達成できるようにがんばります。

50代/女性

毎日ただ歩くだけ。痩せて、体力もついて、腰痛もなくなり、好きなものも食べられた。ストレッチと筋トレをちょこっと入れたらさらに美しく40代でも楽に変わる。ウォーキングは本当にオススメ。

40代/女性

今回初めてグループを組んでみんなで日々何歩歩けた？これだけがんばった!! など楽しみながらできたことがとてもよかった。よい意味で競えたのも楽しかったです！歩数を稼ぐためにどうしようと考え、仲間でシェアしながら楽しめたことが宝になりました(^^) 思ったよりも歩いて行けることがわかり、電車の2駅くらいは歩ける自信がつかえました。

60代/女性

ウォーキングキャンペーンお疲れ様でした。個人的に目標としていた30万歩も無事にクリアできました。毎日の散歩が習慣になっていて、キャンペーンが終わっても毎日1万歩ほど歩いています。楽しく健康になれる企画がありがとうございました！

40代/男性

以前は一人で参加していましたが、職場の方や上司の方をお誘いしてみんなでチームを組みました。そのおかげでいつもの倍楽しかったです ^\_^

40代/女性

法人内でアピールしたことで、参加者が格段に増えました！コミュニケーションの活性化にも繋がりが、楽しみながら行うことができました ^^ ついでにポイ活にもなって、一石三鳥くらいの気持ちです☆

30代/女性

# しました

## 日記コーナー

キャンペーン期間中に  
投稿いただいた日記の  
一部をご紹介します。



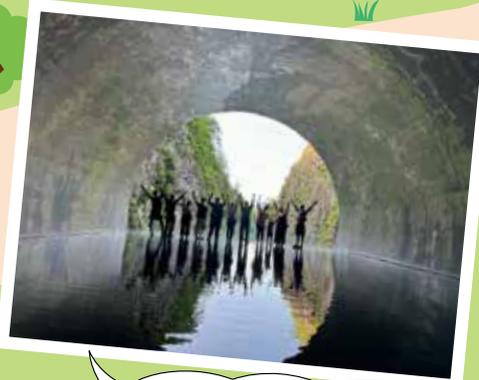
富士山と芝桜  
とても綺麗でした♪  
5/6 うーさんさん



JR 東日本【神田駅】そば処  
貝柱のかき揚げ+ネギ倍盛り  
5/1 立食いそばさん



昨日は気力なくおサボりしたけど  
今日、無事に完歩♪綺麗な夕景も  
撮れた @二重橋  
5/20 ゆかわさん



清津峡  
トンネルの中を結構歩き  
ましたが、仕事している  
ときの歩数ほどは行かず...  
5/18 にやーにゃんさん



朝の7時見ました😊♪  
5/17 中條まんじゅうさん



満足だ ノルマ達成 満月も  
5/23 ぴょんさん



いよいよ残りあと  
1日ですね。本日  
ゴール予定です。  
今回①と②に分かれ、チ  
ームで参加しました。みんな  
自分のペースでだけがなく、  
楽しいひと月を過ごせまし  
た！記念にパチリ☆(笑)。  
ホッとします😊  
5/30 恵比寿天さん



何もしないからね〜と心の中で話  
しかけながら通り過ぎつつパンヤ  
リ📷 気持ちか通じてか警戒され  
つつも逃げずに動かずいてくれました😊  
5/29 くりぼうずさん



紫陽花がとても綺麗に  
咲いていました。もう  
すぐ春が終わり、梅雨  
がやってきますね。  
5/26 nnnnnnnnnnさん

# 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)



2024年2月に、「健康に配慮した飲酒ガイドライン」(厚生労働省)が公表されました。年齢・性別・体質によって異なる飲酒のリスクが示されています。

●生活習慣病リスクを高める飲酒量 1日当たりの純アルコール量 男性：40g以上 女性：20g以上

ガイドラインでは、生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の割合を減らすことが国の目標になっていることを紹介しています。飲酒量が多くなると病気やけが、危険な行動につながる可能性が高くなり注意が必要です。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{飲む量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8$$

〈参考〉  
純アルコール  
20gはどのくらい？

ビール(5%) 500mlロング缶	酎ハイ(7%) 350ml	ワイン(12%) 200ml(小グラス2杯)	日本酒(15%) 1合弱	焼酎(25%) 100ml	ウイスキー(43%) 60ml
----------------------	------------------	---------------------------	-----------------	------------------	--------------------

## 年齢・性別・体質別の飲酒リスク

### 年齢

高齢者は体内の水分量が少ないため酔いやすく、一定量を超えると認知症になる可能性が高まります。また、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少のリスクも高まります。  
10・20代の若年者では、多量飲酒によって脳の機能が落ちるというデータがあります。

### 性別

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないうえに、エストロゲン(女性ホルモン)の働きによりアルコールの影響を受けやすくなっています。

### 体質

お酒を飲むと顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする「フラッシング反応」を起こす人が、日本では41%いるといわれています。こうした人が長年飲酒して、不快にならず飲酒できるようになった場合でも、口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高くなるため要注意です。

## 飲酒量と疾病リスク

アルコールの大半は小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。全身を巡るため、飲みすぎると全身に影響を及ぼします。  
少しでも飲酒すると、高血圧、男性の胃がん・食道がん、女性の脳卒中(出血性)のリスクが上がります。

### ●疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾病名	飲酒量(純アルコール量)	
	男性	女性
1 脳卒中(出血性)	150g/週	0g<
2 脳卒中(脳梗塞)	300g/週	75g/週
3 虚血性心疾患・心筋梗塞	*	*
4 高血圧	0g<	0g<
5 胃がん	0g<	150g/週
6 肺がん(喫煙者)	300g/週	データなし
7 肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
8 大腸がん	150g/週	150g/週
9 食道がん	0g<	データなし
10 肝がん	450g/週	150g/週
11 前立腺がん(進行がん)	150g/週	データなし
12 乳がん	データなし	100g/週

※飲酒量の数値は、それ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの。「0g<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がるもの。  
\*は研究中のもの。

## 健康に配慮したお酒の飲み方

お酒を飲む場合は、さまざまな危険を避けるために以下のことを気をつけましょう。

- 自分の飲酒状況を把握する
- あらかじめ飲む量を決める
- 飲酒前・飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日を設ける

## 避けるべき飲み方

- 一度に大量に飲む  
(純アルコール量60g以上は危険)
- 他人に飲酒を強要する
- 不安や不眠を解消するために飲む
- 病気療養中や服薬後の飲酒
- 飲酒中や飲酒後の運動や入浴

# 卒煙



## 希望者募集

「オンライン禁煙プログラム」はじめます！

直接医療機関へ通院する禁煙外来ではなく、PC\*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることができるプログラムです。

この機会にぜひ、卒煙してみませんか!?

\*webカメラとマイクが必要です。

申し込みは  
マイヘルスウェブから



 外来の 待ち時間を解消	 通院の 手間を解消	 薬を受け取る 手間を解消
かんたんWeb予約で 待ち時間を最小限に	スキマ時間を活用して オンライン診療	利用者の指定場所に 禁煙薬を配送

費用

**無料**

(62,000円)を  
健保組合が全額負担

募集人数

**100名**

募集開始

令和6年  
**9月予定**

対象者

事務所にお勤めの  
被保険者

詳細につきましては、8月中旬に事業所へ募集通知を、マイヘルスウェブ登録者へは募集メールをお送りします。

## 憩いの 写真館

皆様から応募いただいた  
お写真をご紹介します。

採用された方には、  
クオカードを  
差し上げます。

- 表紙写真  
………3,000円分
- 憩いの写真館  
………1,000円分



掲載写真  
募集中!

- ① 件名【健保だより写真】
- ② ペンネーム
- ③ 写真のタイトルやコメント
- ④ 保険証の記号・番号
- ⑤ 郵便番号・住所・氏名

①～⑤を記入のうえ、  
当組合健康推進課 健保だより写真係まで  
メール(hokenjigyoku@tik.po-jp.com)にて  
ご応募ください。



さくらさん／元気な鯉のぼり



ゆんちゃんママさん／  
おばあちゃんちのお庭のいちご



きんきんさん／日本の原風景



ゆずポン酢さん／猫とひょうたん

## 令和6年度 ハイキングの参加者を募集します!

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)のお申し込みを受け付けます。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6年10月1日(火)から令和7年1月31日(金)まで

定員：10,000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6年8月1日(木)10時から23日(金)23時59分まで

※お申込方法等の詳細については、7月22日(月)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す。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ます。

※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



## マイナ保険証なら

# 限度額適用認定証の申請は不要です

医療費が高額になると、「限度額適用認定証」を健保組合に事前申請して提出すると窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証なら「認定証なし」で負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。

マイナ保険証  
なら健保組合への  
申請不要に!



### 従来の保険証の場合



### オンライン資格確認の場合



医療費情報はマイナポータルから確認できますので、  
マイナ保険証をご活用ください

医療費のお知らせ（令和5年11月診療分～令和6年10月診療分）  
を令和7年2月上旬に送付する予定です。

なお、令和6年11月診療分・12月診療分を医療費控除等で必要な場合は、  
領収書の原本をお手元に保管していただくか、マイナポータルから医療費情報  
を確認・取得してご申告ください。



# はしご受診は医療費のムダ+体に悪影響

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。

1つの医療機関に3回受診した場合		はしご受診の場合	
1回目	初診料 2,910 円	1回目	初診料 2,910 円
2回目	再診料 750 円	2回目	初診料 2,910 円
3回目	再診料 750 円	3回目	初診料 2,910 円
合計	<b>4,410 円</b>	合計	<b>8,730 円</b>

その差は約 2 倍

※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カ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、投薬料などがかかります。

## 体への負担

同じ検査を繰り返し受けると、体に負担がかかります。特に放射線を使用する画像診断は、体への負担が大きくなります。また時間も余計にかかります。

感染症の治療で処方されることの多い抗菌薬は、自己判断で途中でやめたりすると再発したり、薬が効かなくなる「多剤耐性菌」を生じるリスクが高まります。

## 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、平日の日中に受診しましょう。

医療機関の診療時間外（右表参照）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かます。

## 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

 かかりつけ医をもちましょう

 かかりつけ薬局をもちましょう

 領収書と明細書を必ずチェックしましょう



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。

# 「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ています。

マイナンバーほか必要な事項、または、5情報（漢字氏名・カナ氏名・生年月日・性別・住民票住所）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。



マイナンバーの記載については、マイナンバーの記載のある住民票やマイナンバーカード等で本人確認を行い、誤りのないようをお願いいたします。

## 公 告

### ●編入事業所

事業所名称	所在地	編入年月日
医療法人社団東京医心会 ニューハート・ワタナベ国際病院	杉並区	令和6年3月1日
医療法人社団東京さんりつ会	町田市	令和6年4月1日
雪花眼科	墨田区	令和6年5月1日
医療法人社団博豊会 八王子脊椎外科クリニック	八王子市	令和6年5月1日

### ●削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
医療法人社団千翠会	渋谷区	令和6年2月15日
医療法人社団愛誠会 のがたクリニック	中野区	令和6年2月27日
Clinique de l'Ange 末吉智博	港区	令和6年4月1日
三ノ輪病院	荒川区	令和6年4月21日

### ●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団東京せいわ会	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	令和6年2月1日
公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会	公益社団法人日本人間ドック学会	令和6年4月1日
医療法人社団薫誠会 葛西産婦人科	葛西産婦人科	令和6年4月1日
医療法人社団寿徳会 高野病院	高野病院	令和6年4月1日
東京ビジネスクリニックエキュート上野 内藤祥	東京ビジネスクリニックグランスタ丸の内 内藤祥	令和6年4月1日
医療法人社団 H.S.M	木村クリニック	令和6年5月1日
医療法人社団厚潤会 日野駅前病院	医療法人社団厚潤会	令和6年5月1日

### ●所在地変更事業所

事業所名称	変更後	変更前
医療法人社団広育会	江東区亀戸9-34-1-136	中央区勝どき2-10-14-606
一般社団法人全国公私病院連盟	台東区寿4-15-7 食品衛生センター7階	渋谷区神宮前2-6-1 食品衛生センター4階
東京ビジネスクリニックエキュート上野 内藤祥	台東区上野7-1-1 エキュート上野3階	千代田区丸の内1-9-1 JR東日本東京駅構内地下1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
3月分	955件	46,890人	116,435人	163,325人	467,003円	333,848円	372,076円
4月分	956件	47,936人	119,433人	167,369人	462,873円	331,192円	368,907円
5月分	956件	47,934人	119,362人	167,296人	461,786円	330,818円	368,343円

# 11月開催 クアオルト®健康ウォーキング

クアオルト®健康ウォーキングとは、日本での気候性地形療法®で、ドイツの手法を基本にしながら、生活習慣病や認知症、ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）の予防、翌日まで継続する心理的な効果など、医療ではなく、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用しています。

8月中旬に「開催のお知らせ」を事業主様および任意継続被保険者様へお送りいたしますので、ご確認ください。



ウォーキング終了後は、醤油工場見学（所沢）やみかん狩り（小山町）を楽しんでいただけます。健康的で充実した休日の過ごし方をご提案いたします。

## コースのご案内

### 1 埼玉県所沢市 日程 11月3日(日)・11月10日(日) 定員 各日40名

9:30 頃発 10:00 ～約2時間 13:00 ～15:00 15:30 ～16:45 17:45 頃着  
所沢駅 — クアオルト®(体験) — サイボクハム(昼食・買い物) — 醤遊王国(見学) — 所沢駅

※所沢駅 集合／所沢駅 解散です。ツアーは所沢駅から貸切バスで移動します。

#### クアオルト®

上山口堀口天満天神社周辺里山保全地域コース



木々が影をつくり、気持ちよく歩くことができるコースです。

#### サイボクハム

昼食<ポークステーキ膳>



牧場産直のお肉と新鮮素材を使用したお食事をお楽しみください！

#### 醤遊王国

醤油工場見学



1923年の創業以来続く、伝統の醤油造りを見学！醤油のお土産付き♪

### 2 静岡県小山町 日程 11月17日(日)・11月24日(日) 定員 各日40名

8:00 頃発 10:30 ～約2時間 13:00 ～14:00 14:40 ～15:20 17:30 頃着  
新宿駅 — クアオルト®(体験) — 金時亭(昼食) — 田代園(みかん狩り) — 新宿駅

※新宿駅 集合／新宿駅 解散です。ツアーは新宿駅から貸切バスで移動します。

#### クアオルト®

須走コース または 足柄コース



富士山を眺めながらウォーキング。心身ともにリフレッシュできます。

※天候により富士山が眺望できない場合があります。(写真は須走コース)

#### 金時亭

昼食<富士山膳>



名物の釜めしを中心に、季節に応じた旬の食材を取り入れたお食事。1階のお土産スペースでは、名物のお饅頭を販売しています♪

#### 田代園

みかん狩り



園内食べ放題！みかん1キロのお土産付き。みずみずしいみかんを心ゆくまでお楽しみください。

