都医業健保だより

no.744
2024 冬

CONTENTS

●新年のご挨拶……P2
●当組合の直近10年間の
特定健康診査・特定保健指導の推移…… P4
●秋のウォーキングキャンペーン結果報告…… P8
●ウォーキングキャンペーン参加者の今……P11
●これからの女性の健康管理術☆更年期障害…P14
●あの人に会いたい！☆平野レミ インタビュー…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
医療法人社団恵和会
八王子恵愛病院
ならぽん 様

新年のご挨拶

理事長
加藤　正弘

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国の医療費は、急速な少子高齢化や医療技術の高度化などにより年々増え続けています。厚生労働省が発表した「令和４年度　医療費の動向（メディアス）」によると、令和４年度の国全体の概算医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響も続いており、前年度比約 1.8 兆円増、過去最高額の 46 兆円となっています。なかでも高齢者の医療費の割合は大きく、約４割を 75 歳以上の医療費が占めています。

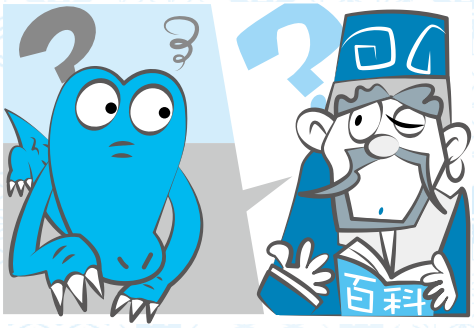
2025 年には団塊の世代すべてが 75 歳以上の後期高齢者となることで、医療費のさらなる増大とともに、現役世代が高齢者医療制度のために拠出する納付金の増加が予測されており、国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれています。

こうしたなか、2024 年度は、皆様の健康を守る事業である第３期データヘルス計画、第４期特定健診・特定保健指導が始まります。特定健診においては質問票の項目がより詳細に把握できる内容に見直され、特定保健指導ではアウトカム評価を導入し、成果を重視するようになるなど、われわれ健康保険組合の要であります保健事業に関わる見直しが実施されます。当健康保険組合といたしましては、これまで以上に効果的・効率的な事業展開をめざし、組合運営を行ってまいります。皆様におかれましても、被扶養者の方も含め、健康保険組合が実施する特定健診や特定保健指導などを積極的に受けていただき、健康管理にご留意くださいますようお願い申し上げます。

なお、現在、政府はオンライン資格確認等システムの安定的な運営に向けて、マイナンバーカードの取得と、マイナンバーカードと保険証との一体化を推進しています。制度の運用には医療保険者における迅速で正確なデータ登録が不可欠ですので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

最後になりますが、皆様のますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

竜は古代中国では実在すると考えられていた



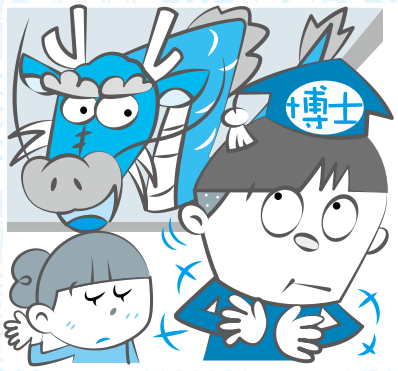
辰は、十二支の５番目にあたります。月は旧暦の３月、時刻は午前７～９時頃を指し、方位は東南東です。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜（龍）があてられていますが、その理由として、古代中国では竜が実在すると信じられていたからという説があります。

中国では、古代から恐竜の化石が多く発見されているため、その化石が「竜の骨」であると信じられていたというのです。漢方薬の原料にもなる「竜骨」は、現在はナウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、昔は恐竜の化石だったそうです。

また、古代中国の南部には６ｍを超える巨大なワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔らかく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟の対象としていた」などの記述がみられることから、ワニが竜だと考えられていたのかもしれません。

竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで水中に棲（す）み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となって天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配する強大な力をもつことから、辰年は変革や激動、出世、隆盛にかかわる年といわれています。

美しい声で鳴く神社仏閣の天井に棲む竜



神社仏閣のお堂の天井を見上げると、竜が描かれていることがあります。これは、竜神が水を司ることから、建物を火災から守る意味があるとされます。そして、天井に棲む竜のなかには、美しい鳴き声（竜鳴（りゅうめい））を聞かせてくれる「鳴き竜」がいます。

天井画の下で、手をたたいてみましょう。音が幾重にも共鳴して響き渡り、まるで竜が鳴いているように聞こえます。これは、フラッターエコー現象と呼ばれるもので、天井と床が平行で、音が反響しやすい硬質の木材を使用していること、天井に傾斜があったり木材が歪んだりすることで中央部がへこんだ状態になり、音が拡散しにくいことなどの条件下で起こります。

鳴き竜には、全国各地で出会うことができますが、特に「日本四方鳴竜」と呼ばれる、東の栃木県日光東照宮、西の京都府相国寺、南の長野県妙見寺が有名です（北の青森県竜泉寺は、残念ながら焼失しています）。竜鳴は、お堂の大きさや天井の高さ、使われている木材などによって、鈴を転がすような音や低く響く音など、さまざまです。竜の美しい声を聞く旅に出かけてみませんか。

竜の爪の数で骨董の所有者がわかる

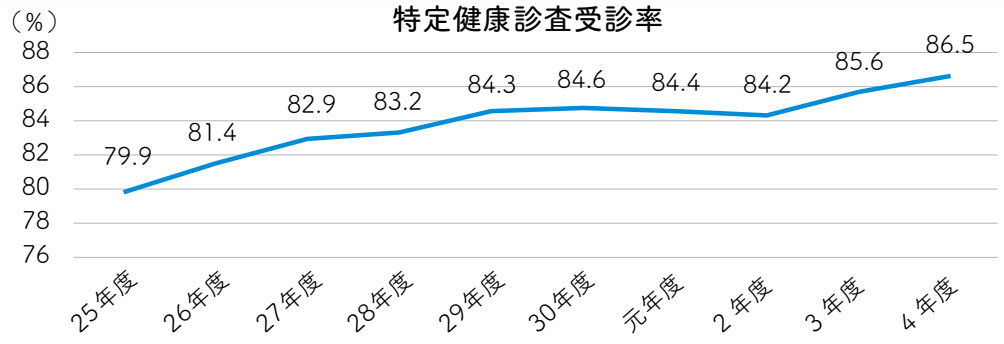
竜は、あらゆる動物の頂点に君臨する最高の瑞祥とされ、その姿は中国の「三停九似（さんていきゅうじ）説」に則って描かれます。三停は、竜の首から腕の付け根、腕の付け根から腰、腰から尾までの３つの部分の長さが等しいことを意味し、天上、海中、地底の三界に通じるとされます。九似は、竜の９つの部位が他の動物に似ていることを指し、角は鹿、耳は牛、頭はらくだ、目はうさぎ、うろこは鯉、爪は鷹、掌は虎、腹は蜃（しん）（水竜の一種といわれる蛟（みずち））、うなじは蛇といわれます。

しかし、爪の数だけが、絵によって５本、４本、３本と異なるのはなぜでしょうか。

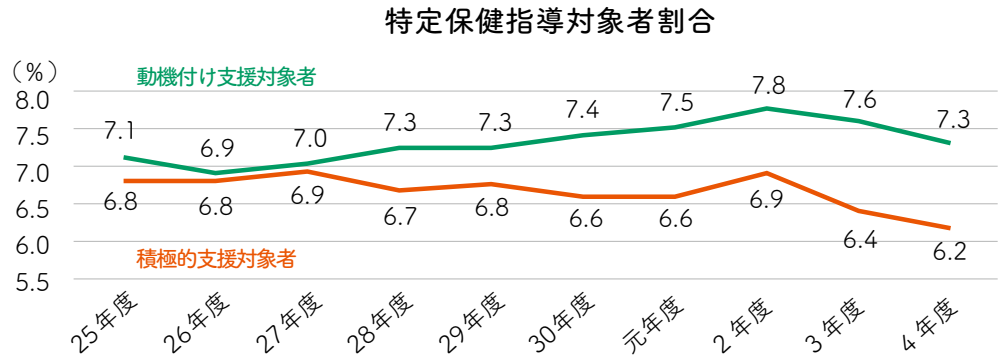
中国では権力の象徴として、さまざまなものに竜が描かれていますが、明から清の時代までは、５本爪の竜は中国皇帝だけが使う特別なもので、皇族や貴族、地方の王などは４本爪、官吏などは３本爪と、明確な決まりがあったそうです。そのため、明から清時代の骨董や建造物は、描かれた竜の爪の数で、当時の所有者の位がわかります。もし、この時代の骨董や絵画をお持ちで、竜が５本爪ならば、中国皇帝のお宝かもしれません。

当組合の直近10年間の特定健康

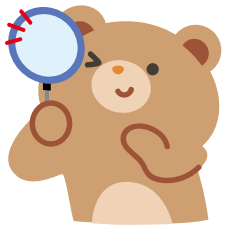
40歳以上を対象とした特定健康診査・特定保健指導およびその目的であるメタボリックシンド

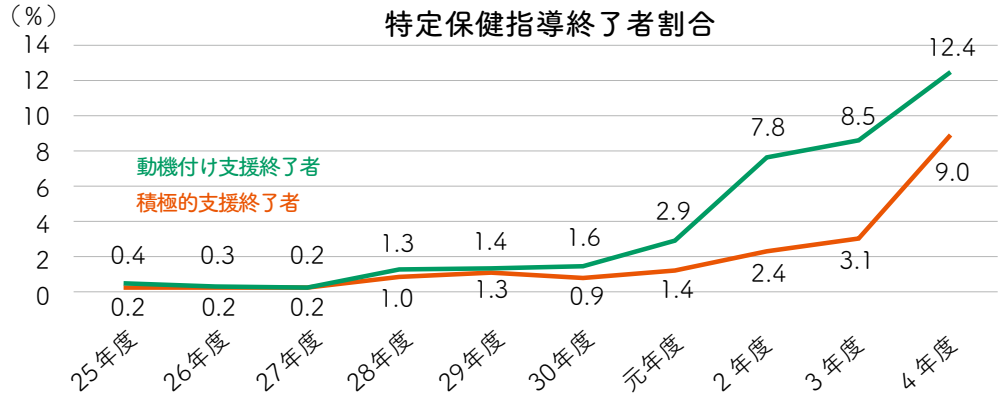


特定健康診査の受診率は年々増加していましたが、コロナ禍の影響で一時減少に転じ、その後回復し、令和３年度には国が定める総合健康保険組合の目標である85％に達しました。

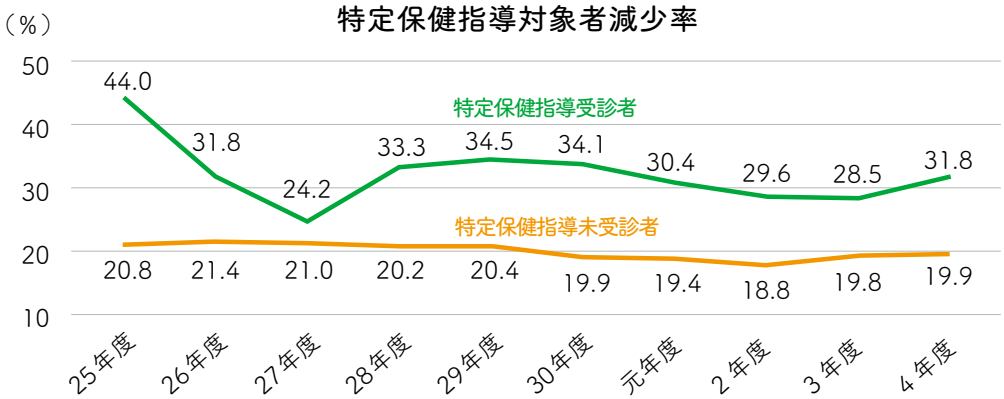


特定保健指導対象者の割合は令和２年度にピークに達したあと、減少傾向にあります。





特定保健指導を受診し、プログラムを終了した方の割合は年々増加しています。ただ、国が定める総合健康保険組合の目標である30％までは大きな開きがあります。特定保健指導の案内を受け取られた方は、無料で受診できますのでぜひご利用ください。

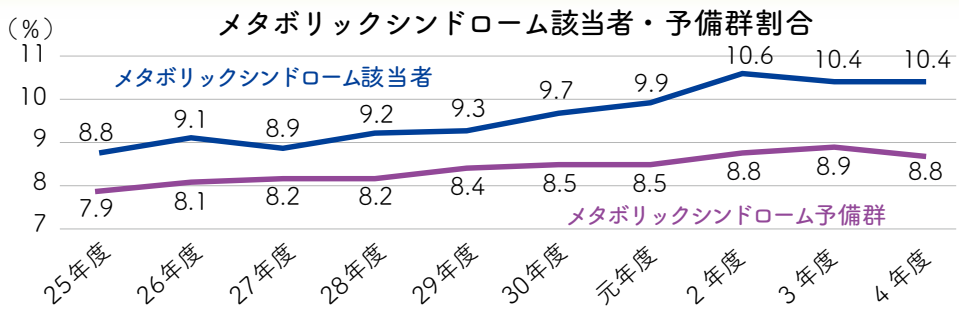


前年度に特定保健指導対象者であった方の当年度改善（特定保健指導対象者から外れた）率になります。例年、特定保健指導を受診された方の改善率が未受診の方の改善率を上回っています。

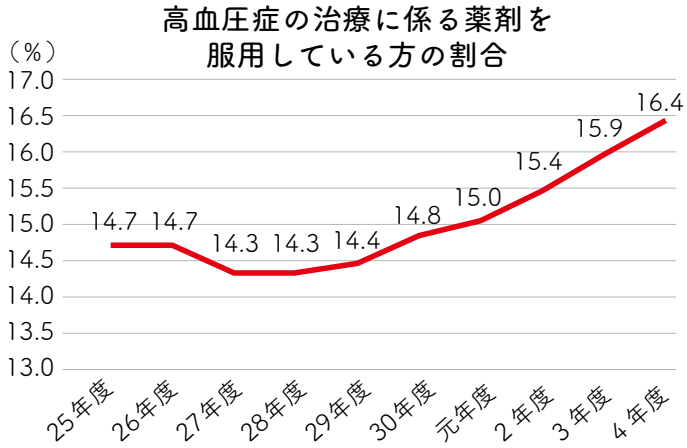
※服薬による除外は含まれません。

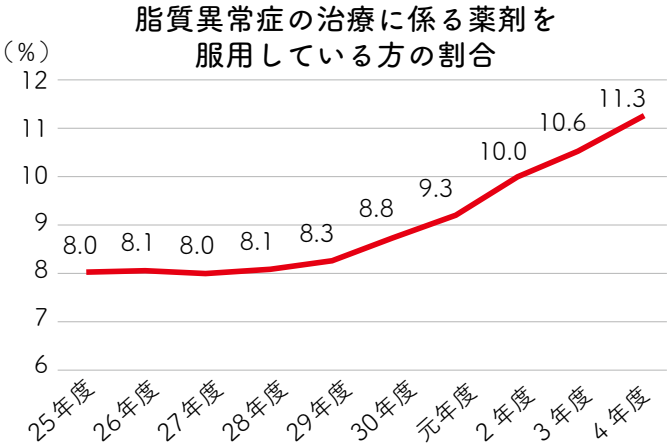
診査・特定保健指導の推移

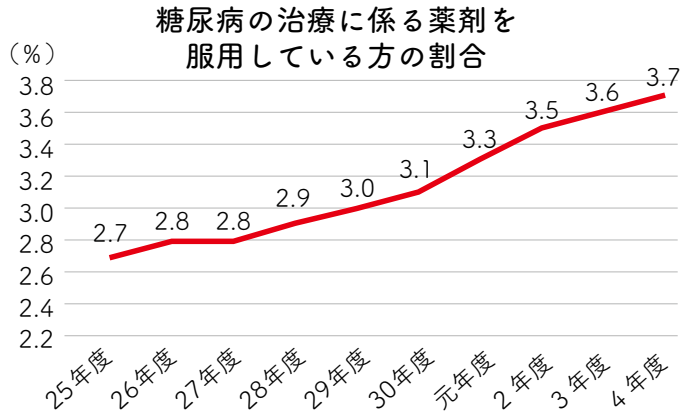
ロームの減少に関して、当組合の直近 10 年間の推移をグラフで表しました。



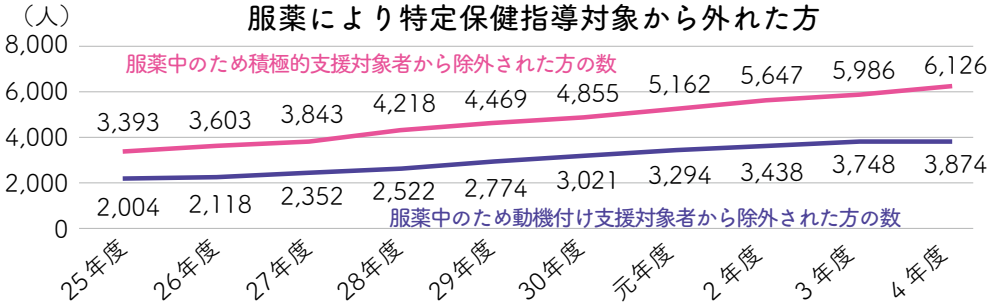
メタボリックシンドローム・予備群は年々増加し、コロナ禍の影響により「巣ごもり消費」「コロナ太り」が増加した令和２年度に最大の伸び幅を記録しました。令和３年度・４年度でメタボリックシンドローム該当者・予備群割合ともに、ほぼ横ばいとなっています。







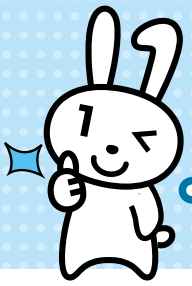
服薬者割合は年々増加しています。



服薬中のため特定保健指導対象者から除外された方は年々増加しています。特定保健指導対象者割合が減少しているのも、一部この影響があるといえます。

昨年 10 月に厚生労働省より健康日本 21（第二次）最終評価報告書が公表され、53 項目の目標のうち４項目についてのみ「悪化している」と評価されました。そのうちの一つに「メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少」が含まれていますが、当組合は前述のとおり直近３年間で横ばい傾向を示しています。

当組合ではこの傾向が悪化しないよう、「特定保健指導」や「ウォーキングキャンペーン」等、加入者の皆様の生活習慣改善のきっかけづくりとなる事業を行っていますので積極的にご参加ください。



医療費情報は マイナポータルから確認できます

令和4年11月分～令和5年10月分
「医療費のお知らせ」を令和6年2月上旬にお送りいたします

保険診療を受けた方全員に、
「**医療費のお知らせ**」を事業所経由で
被保険者宛にお送りいたします。

任意継続被保険者の方は、
ご本人様宛に直接お送りいたします。

ご担当者様におかれましては、
大変お手数をおかけいたしますが、
被保険者の方々に
配布してくださいますよう
お願いいたします。

「医療費のお知らせ」は 何のためにあるの？

皆様が病院等の窓口で支払う医療費は、健康保険法で定められた原則3割の自己負担（義務教育就学前まで2割、70歳以上75歳未満で現役並み所得者3割※1、その他2割※2）だけで、残りは健保組合が負担しています。このため、医療費の総額が実際にはいくらかかったのか、意識しにくい仕組みになっています。

当組合では、健康保険制度をより深くご理解いただくため、「**医療費のお知らせ**」により、皆様が受診された際の医療費の詳細をお知らせいたします。

また、健保組合が負担する医療費（保険給付費）も、皆様のお給料から天引きされる健康保険料でまかなわれています。この貴重な保険料を有効に使うためにも、一人ひとりが自分の健康管理を十分心がけ、正しい保険診療の受け方についてご注意いただくことが必要です。

※1 標準報酬月額28万円以上で70歳以上75歳未満の被保険者と、その人の70歳以上75歳未満の被扶養者は3割
※2 70歳になった月の翌月以後の診療分から2割

所得税等の医療費控除の申告手続きの際、従来の医療費の領収書の添付に代わり、医療費控除の明細書として「医療費のお知らせ」を活用できます。「医療費のお知らせ」で申告する際は、原本の添付が必要です。**再発行はいたしませんので、紛失しないよう大切に保管してください。**

また、**医療費情報は、マイナポータルからも確認・取得できますので、ぜひご活用ください。**

※「医療費のお知らせ」に反映されていない医療費分については、領収書原本により申告してください。
※確定申告の手続きについては、国税庁ホームページでご確認ください。

自　令和　4年 11月分
至　令和　5年 10月分　　発行番号　1

医療費のお知らせ
（医療費通知）

記　号　9999
証番号　9999999

東医　太郎　様

東京都新宿区南元町4番地
東京都医業健康保険組合
03-3353-4311

自　令和　4　年　11月分
至　令和　5　年　10月分

医療費のお知らせ（医療費通知）

診察を受けた方	診療年	診療月	日数又は回数	診療区分	医療費の総額（円）			健保組合が支払った額（円）			国および地方公共団体が支払った額（円）			あなたが窓口で支払った額（円）			診療を受けた医療機関
東医　太郎	4	11	1	医科外来		4	810		3	367					1	443	○○医院
東医　太郎	4	11	1	調剤		17	310		12	117					5	193	××薬局
東医　太郎	4	12	1	医科外来		4	810		3	367					1	443	△△医院
合計						25	1930		18	851					7	1079	

◆あなたが実際に支払った額とこの通知書の金額に相違があったり不明な点があるときは、当健康保険組合へご連絡下さい。
◆国および地方公共団体で助成を受けられている方は、上記の「あなたが窓口で支払った額」と異なる場合があります。

※個人情報管理規程に基づき、三者契約を締結している公益財団法人日本生産性本部および株式会社コンピュータービジネスより、「医療費のお知らせ」を作成し発送しています。

お問い合わせ
病院、薬局に関することは **業務課へ**
接骨院、整骨院に関することは **給付課へ**

賞与支払届のご提出はお済みですか？

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。賞与が支払わ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、支払日より５日以内に「健康保険被保険者賞与支払届」と「健康保険賞与支払届報告書」の提出が必要です。また、賞与の支払いがない場合でも、「不支給」として「健康保険賞与不支給報告書」の提出が必要となりますのでご注意ください。提出がお済みでない場合は、お早めにお願いいたします。

施設課からのお知らせ

当組合専用

申請ツールによる補助金申請をご利用ください!!

NEW

ひとつの医療機関が複数の事業所の補助金を申請する場合…
令和５年度まで ⇒ 事業所別にそれぞれデータを作成
令和６年度から ⇒ まとめてデータ作成が可能に !!

当組合では、健康診断・がん検診・インフルエンザ予防接種の補助金申請につきまして、「事務処理の効率化および費用削減」と「健診結果の即時データ化」のため、紙ベースからデータへの移行を行っております。

申請ツールをご利用いただくと、検査結果の確認や集計作業が、従来の紙媒体による申請よりスピーディーになり、補助金のお支払いも遅滞なくできるようになります。なお、**健康診断の申請に限り、１名当たり 50 円のデータ作成料を補助金と同時にお支払いさせていただいております。**

補助金申請担当者様へは、データの作成に際し、システム変更等でご負担をおかけしますが、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

※今年度より 100 名以上の申請については、申請ツールの利用が必須となっております。

申請ツールの利用方法等につきましては、施設課までお問い合わせください。

秋のウォーキングキャンペーン

10月1日～10月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。5回目の開催となった今回は、過去最多の2,184名、353チームにご参加いただきました。序盤は暑い日があったものの天候にも恵まれ、1,702名もの方が完歩賞（24万歩/月）を達成しました。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

個人部門

※24万歩達成

	女性	男性	合計
70代	1名	－	1名
60代	71名	41名	112名
50代	309名	105名	414名
40代	368名	155名	523名
30代	301名	117名	418名
20代	175名	57名	232名
10代	1名	1名	2名
合計	1,226名	476名	1,702名

ピタリ賞

	抽選番号	ピタリ賞	前後賞	
第1回	71	いっさん さん	ななななななななな さん	はるさん さん
第2回	16	スッカラ さん	よもぎ さん	あくまこちゃん さん
第3回	266	ゆり さん	皮膚花子 さん	wa さん
第4回	347	ピッコロラーニャ さん	ニタリクジラ さん	ボブ さん
第5回	183	しゃもじ さん	ハナ さん	花火 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	なりもす会	他力本願	ヨッシー	チーム　ハルキゲニア	ダイエットGO
大歩行演舞	ニューリバー2	名探偵コナン部	チームA look	おさつバター	ママペンギン
ハーフハーフ	美魔女隊	しゃしゃり	SOMA KAITO	オリーブ easy	歯っぴー
こだイエロー	神保町でお散歩	チーム医学隊	子育て中	あおば2号	チームお局さん
TC選抜Team	プケプケ	チームY②	ガチャポンLovers	ジェットストリーム	お散歩気分
ふりーぐるてん	いっそのこと走る	南瓜	O4④	さんぽーず	フムフムヌクヌクアプアア
ヤリラフィー	同友会チームB	生クリーム	O4②	おばけなんて怖くない	一日8000歩
探偵	Enjoy walking	毎日チャレンジ	代々木ST	チームSUN	しあわせバター
こだレッド	チーム中クリ	GO！GO！賛育会	MORIS	いのさんぽ	へなちょこ三人組
ハッピーホッピー	あおいそら	team やまだ	ふるーつさらだ	ピカチュウ	のびのび
☆☆みんなで完歩☆☆	品キングダム	にゃんたー	スイートポテト	MのHeavenly Walk	いかお
キモいオヤジしか入れないチーム	おさかなソーセージ	ハグメタ同好会	小菊	小田急OX	チーム受付
チンバ	おーい！まっち	ハッピーギャング	TC辰乃子Team	あおば3号	チーム☆モアナ
おかりな	いのじむ	まきちゃん	ムック2	TEAM KUZILLA	少年探偵団
こだブルー	さはすた	健康おばさん	バド部	穆王八駿	のっぴきならない
waka エイ	ITガチチーム	チームおいどん	眼鏡三度	足立チーム	ビューティー★ウォーカー
ペンギンの村	ぎっしーず	ねこさんぽ	大泉　健診隊	チームCM	ミッチーミチミチチーム
チーム豆	サンシャイン60	ツームーンビレッジ	大人女子	ことぶき	ないとA
キリーズ2	赤羽王子様	TC鶴乃子Team	たいやきのしっぽ	ミニオンズ	頑張り屋さん
ペイブ	チーム歩きすぎ	タリルアポリポリ	さよならうーたん	ANX	VIVANT
つかもじん	歩いたら温泉	MHD	あいすくりーむ	やまけんかん　運動部	こがつる
3人娘	ぴよぴよ	微熱女チーム	歯っぴい♪	北棟チーム昭和	おーみいなええなー③
聖母マリア	すなしん　まったり完走	ニューリバー1	本音と本音	UpField	teamBNK
チームよんかい	勇者ああああ	ただいま研修中	ちどちどりんりん	大田Aぇ！	おさんぽくらぶ
きぃ散歩	Team等々力	田田田田	立つんだ!!ジョー	そうむけんさ	JJJ
O4①	まちだおさんぽ	おつかれ山	team ハチワレ	P5	新しい病院のリーダーズ
博多ヨボヨボ会	ARE	kitty	ようさんさん	チームマッスルC	ゆず
アウトロー	南葛KM	サクサク歩きますよ	りんご	ペペロンチーノ	ホルモン誠
ニューリバー3	大戸屋東松山店	とっとこIDS	銭湯だいすき	やまぼうし	どんぐりどんどん
脱プロテイン	京成50	きりん	歩けメロス	ぽてと	黒の組織
こだオレンジ	秋葉原ウォーカー	チームKSK	smiles	悪いね	とうじゅん
推しの子たち	HIA	『美女…』本当は〇〇よ	なかじー	目指せAmazon4000円	チームキャサリン
10月うさぎ	美ボディの道は険しいな	ツナチロール	にくきゅう	ちゅうか	Pizza Planet
あと一歩前にお願いします	浜家大集合	team たお	O4⑤	『本気』と書いて『マジ』	レスプレンデントアンティウス
あおば1号	トランキーロ	寄り道戦隊帰レンジャー	ザキヤマエリー	チャリンコ	きのしたMW
おやつ好き	平成ポップ	昭和レトロ	★大泉　健診隊2	O4③	MHDN
ちどりんII	たのしくてくてく	ゆうなちゃんと歩いてね	まつけんサンポ	ウォーキングの秋	すなぎも
うさぎ御一行様	YURIとN7仲間	PL東京	HGP	かげとらさん	中クリ（華の女子部）
あるくヨンヨン	エラーの起きない精算機七号機	ちどりん2	ATS2	うめ	ふぉるとぅーな立石
完歩自信人　合言葉かんぽかんぽ	とっとこ歩く会	ポムポムクリリン	VIVANTロス	ディズニーLOVE	チームY①
ピオーネ	ガチ勢　合言葉チーム賞達成	総契チーム	かんぽかんぽ 合言葉かんぽかんぽ	警視庁	ITゆる
830 last stand	ちーむきよし	ちるちる	エリザベス	あるくん	M3
アイリス	Beauties	teamYTA	てくてくらんらん	MIYUKEES	ウォーキングデッド
こだヴァイオレット	モンハンどおしたー!!	マッシーマシマシ	歩くぜ一生！	yoyogikenshin	あじたま
のらねこ	駒込ウォーキングクラブ	やきとん	オリーブhard	ゆでたまご	暴走夫婦
美少女隊	とらさんぽ	ぶらり途中下車しながら歩き隊	モンブラン	お寿司	チームIJK
Over3	JYP	チームマッスルA	タコライス	コロコロ助	

を実施しました

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

体調を　整えたころ　冬がくる
（beerboy さん）

飲み会で　歩数進まず　酒すすむ
（ウォークメン さん）

8000 歩　コツコツ毎日　頑張ろう
（バーボン さん）

歩けない　言い訳独り　つぶやいて
（川崎のよっちゃん さん）

久々に　妻と歩く　散歩道
（to-fu さん）

いま何歩？　会話絶えない　休憩中
（みさき さん）

三万歩　今日も家に　帰れない
（あきらくん さん）

写真部門

▲ miwa さん
まだ暑い日が続いていますが、
少しずつ秋に近づいていますね

▲ジン さん
モネの池。本当に絵のよう??

▲ぴょん さん
青いコスモス

サンスターさくら さん▶
函館大沼の
夕焼けです

ふわもふ？ん さん▶
まんまる
シャオ君

▲バーボン さん
幸運のダブルレインボー？

▲カメラマン さん
ブロッケン現象??

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。

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

日頃、運動不足の自分が１日8,000歩の目標に向かって、日々の歩数データを見ながら24万歩を歩き切ったことは驚きでした。グルメマップやランキングなど、目標が明確になって達成できたものと思います。28日に完歩賞のメッセージをもらい、続けてきてよかったと思いました。年齢を重ね、退職した身でしたが、朝のウォーキングを日課にして、職場へ徒歩通勤の妻と途中まで一緒に歩きながら会話したことも、継続できた要因かと思います。雨で歩けなかった朝は、妻から夜の散歩に誘われたのも後押しになりました。体重は減少しませんでしたが、楽しく継続できてこの企画に感謝です。ありがとうございました。

（60代・男性）

今回、キャンペーンに参加させていただきありがとうございました。普段は自転車生活だった私が、今回は通勤も約１時間かけて徒歩の生活に変わり、徒歩生活に変わると今までは気がつかなかったお店を発見したり、毎日ワクワクしながらのウォーキング生活、服装もスポーツウェアに変わって今ではウォーキングが当たり前のように私の生活の一部になっています。日曜日の今日も自宅から神楽坂までウォーキング。この１カ月で体力もアップ、いいことだらけです。

（50代・女性）

歩くことは以前から大好きだったし、その大切さも歳を重ねるごとに意識してきました。今回、この企画を知って参加。忍耐力に乏しい小生にとってもこんなに充実し、また本格的に歩けたことに驚きで皆様には本当に感謝です。まだまだ笑われるレベルですが、人と比べず、自分に挑戦。次回も参加させてください。待ち遠しく、楽しみにしています。

（60代・男性）

初めての参加。チームもつくり、みんなで楽しんでウォーキングできました。仕事中だけでは達成しないため、ナイトウォーキングが日課になりました。何よりそれに付き合ってくれた旦那さんも歩くことの楽しさに目覚めたようです。健康寿命を延ばすべく、ウォーキングが日常的になり続けるといいなと思います。

（40代・女性）

ポイントがもらえるということで始めましたが、チームを組むことで普段あまり交流していなかった人とコミュニケーションをとるようになったり、車に乗る時間もグッと減り、健康的かつエコで充実した１カ月でした。また、キャンペーンの開催を待っています。

（50代・男性）

健康のためと始めたウォーキング。いつも一人で歩いていますが、このキャンペーンの間は一人で歩いていてもチームや参加している皆さんを考えることができ、楽しい気分になりました。ありがとうございます。これからも、食事、睡眠、朝の散歩を大切に過ごしていこうと思います。

（50代・男性）

楽しみながら毎日歩けたことに感謝感謝です。健康で普通に過ごせる幸せを実感することができました～。毎日順位が出ることが励みになり、ランキングを見るのが楽しみでした！ ありがとうございました。

（60代・女性）

結構前から存在は知っていましたが、今回が初めての参加でした。普段よりも歩こうとがんばったおかげで、たくさん歩けた１カ月だったと思います。チームのみんなも目標を達成できて思いのほか楽しかったです。ランキングの変動なども見れて自分のモチベーションも上がりがんばれました。来年も開催されるなら参加したいです。

（20代・女性）

１カ月間あっという間でした。人生で一番たくさんウォーキングをした１カ月になりました。毎日記録とランキングと皆さんの日記を見るのが楽しみでした。私も日記を登録するといいねがつくのがうれしかったです。次のキャンペーンも必ず参加したいです。

（40代・女性）

法人の衛生管理者をしています。職員の健康促進の一環として、このキャンペーンを職員に勧めて２回目。法人から75名が参加いたしました。体力の増進はもちろんですが、職員同士の親睦やメンタルヘルスにもとてもよいキャンペーンだと思います。期間中、昨日歩いたコースなどを話す笑顔がみんな楽しそうでした。システムが変更となってもキャンペーンはぜひ続けていただきたいです。

（40代・女性）

今回初参加でしたが、とっても楽しかったです！ 職場のチームの方たちとも今日は何歩歩いたとか、帰りにこんな駅まで歩いたとか、話題がもちきりで大盛り上がりでした。それに、歩く習慣がついて、少しお腹のぽっちゃりが凹んだ気がします。足にも筋肉がついて、旅行でたくさん歩いても全然平気でした！ 本当に楽しかったので、春と秋だけでなく、たくさん開催してほしいです(^^)

（30代・女性）

２回目の参加ですが、普段以上に歩くことを気にして楽しめた１カ月でした。いつもならエレベーターを使う所でも階段で。普段より健康的になれました。私より運動不足の妻もがんばって歩き、歩数がたまり喜んでいました。ありがとうございました。また開催してください。

（50代・男性）

第1回ウォーキングキャンペーン参加者の今

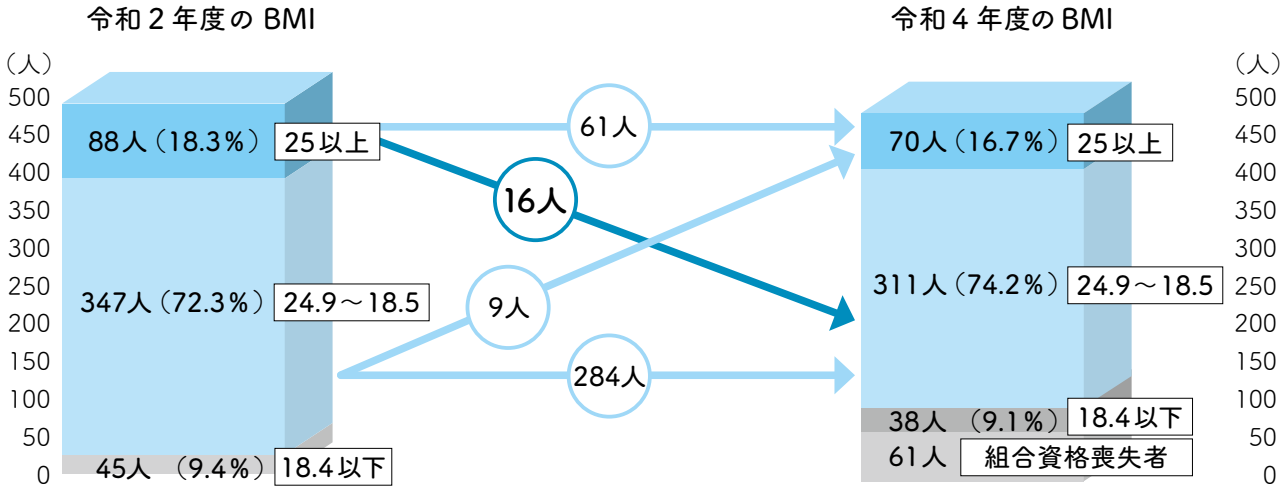
～健康状態の変化に迫る～

今回で５回目の開催となりましたウォーキングキャンペーンへのご参加ありがとうございました。

回数を重ねるごとに、参加者から「運動不足を解消できました！」「健康診断の結果がよくなってきました！」とのお声をいただくことが多くなってきました。そこで実際に、参加者の健康状態にどのくらいの変化が現れたのかについて、第１回開催（令和３年秋）で完歩賞を達成された方を対象に参加前年と参加翌年の健診結果を比較しました。

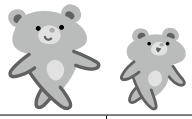
下のグラフは、生活習慣病を招く肥満の有無を調べる目安となる BMI を比較したものですが、参加前年は BMI25 以上（基準範囲外）だった88人のうち、16人は参加翌年の健康診断では BMI24.9 ～ 18.5（基準範囲内）と判定され、健康状態の良化が認められます。さらに、参加前年と参加翌年で BMI が大きく減少している方の多くは、血圧や血液検査の結果も良化傾向にあり、参加前年で基準範囲外の判定を受けていた項目の検査でも、参加翌年は基準範囲内の判定項目が増えています（下図参照）。

ウォーキングキャンペーン期間外でのご本人の努力が大きいことは言わずもがなですが、このウォーキングキャンペーンへの参加が〝きっかけ〟となっていただけましたら大変うれしく思います。



ウォーキングキャンペーン参加者の健康状態の変化【一例】

基準範囲内　基準範囲外



		身体計測			血圧		脂質代謝			肝機能			糖代謝			尿酸
		体重 (kg)	BMI	腹囲 (cm)	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	HDL-C (mg/dl)	LDL-C (mg/dl)	中性脂肪 (mg/dl)	GOT (IU/l)	GPT (IU/l)	r-GTP (IU/l)	空腹時血糖 (mg/dl)	随時血糖 (mg/dl)	HbA1c (NGSP)	血清尿酸
60代男性	２年度	75.1	26.0	92.6	135	90	51	158	62	19	20	16	105	–	5.9	5.6
	４年度	66.6	23.0	82.0	124	78	51	128	63	18	15	12	92	–	5.9	5.6
60代女性	２年度	64.2	25.8	85.0	127	81	87	125	75	33	22	55	–	95	5.2	5.4
	４年度	60.4	24.5	82.0	130	76	81	115	48	26	18	47	–	104	5.2	6.1
50代男性	２年度	75.8	26.7	86.0	141	91	39	191	166	29	36	36	100	–	–	7.2
	４年度	57.8	20.5	68.0	99	61	52	119	49	19	17	14	99	–	–	3.8
50代女性	２年度	67.0	25.3	90.5	139	118	64	139	42	16	9	16	86	–	5.3	4.1
	４年度	56.2	21.3	73.0	118	80	60	126	70	23	16	13	83	–	5.6	4.3
40代男性	２年度	89.0	26.6	98.5	128	82	65	124	85	19	27	41	96	–	5.1	7.7
	４年度	75.6	22.4	84.4	126	82	82	92	45	19	19	57	101	–	5.0	7.6
40代女性	２年度	68.4	28.6	82.0	134	89	52	115	60	42	63	25	101	–	5.1	4.9
	４年度	60.7	24.9	78.0	128	80	56	107	66	23	23	14	104	–	5.2	4.9
30代男性	２年度	80.0	27.4	88.0	131	80	39	179	178	19	15	16	93	–	–	6.9
	４年度	71.0	24.3	82.0	126	78	53	153	85	17	14	18	93	–	–	6.8
30代女性	２年度	91.4	35.9	113.5	135	83	72	127	164	21	11	30	–	73	5.3	6.1
	４年度	62.3	24.7	85.8	108	66	82	126	41	16	4	14	–	80	4.6	4.8

早めの花粉症対策を！

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL（生活の質）の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円（2019年度）と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。

政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。

政府が進める花粉症対策

1 発生源対策
- 10年後にスギの人工林を2割程度減少。
- 約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
- スギの伐採、活用、植え替えを進める。

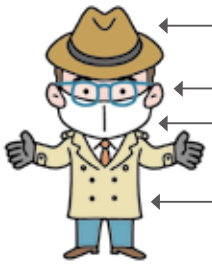
2 飛散対策
- 花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
- スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。

3 発症・ばく露対策
- アレルゲン免疫療法（舌下免疫療法等）の情報提供や広報を実施。
- 花粉症予防行動について広く周知する。

※花粉症に関する関係閣僚会議より

● 花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう！



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用（通常のメガネでも目に入る量が40%減少する）
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける（ウール素材は花粉がつきやすい）
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髪の花粉を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い昼前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する（飛散量が多い日は在宅勤務にする など）

● 健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。

花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しましょう。

医師の処方を受ける場合は、ジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん※を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

※一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。

花粉-食物アレルギー症候群（pollen-food allergy syndrome, PFAS）

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉-食物アレルギー症候群の可能性があります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

〔花粉-食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品〕

●スギ花粉	▶ トマト
●シラカンバ、ハンノキ花粉	▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど
●オオアワガエリ、カモガヤ花粉	▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど
●ブタクサ花粉	▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど
●ヨモギ花粉	▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど

参考：「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会

健康管理　健康増進

セルフメディケーションが結局、得をする

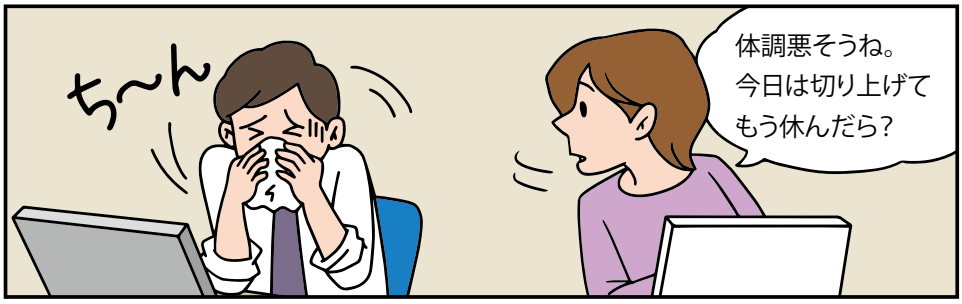
お金をムダにしない医療の受け方

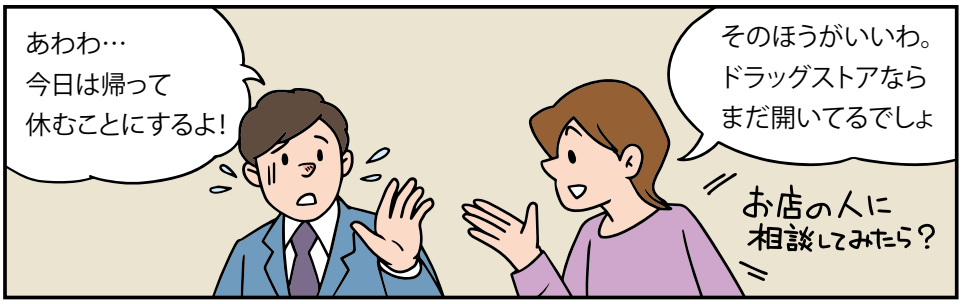
〝自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること〟をセルフメディケーションといいます。
健康管理、健康増進に取り組むことは、医療費の節減だけでなく、QOLの向上にもつながります。

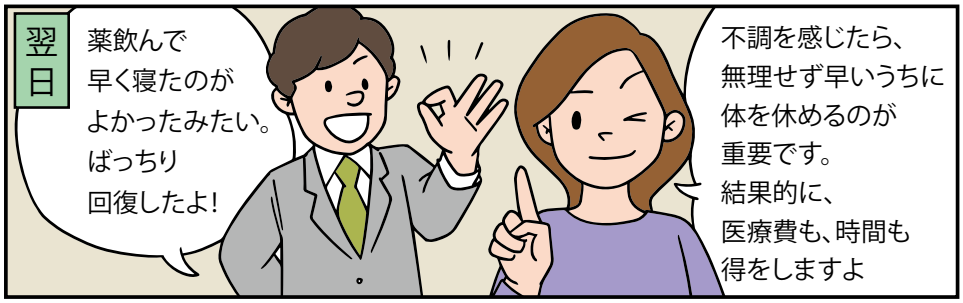
これもセルフメディケーション

健診結果で早く動く

健診で生活習慣病と診断される前に、健診結果から悪化傾向に気づき、生活習慣の改善に取り組むのもセルフメディケーション。気づいて動くのが早ければ早いほど、改善する可能性が高くなります。







セルフメディケーション税制
（対象期間：令和８年12月まで）

市販薬（スイッチ OTC 医薬品※）の購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられます。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たすことが必要です。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。国税庁ホームページ等で試算できますので、検討してみてはいかがでしょうか。

※スイッチ OTC 医薬品とは、医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された市販薬。

健保組合も、国も、セルフメディケーションを後押し！

健保組合では、40～74歳を対象とした特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、生活習慣の改善でメタボリックシンドロームの芽を摘むための、保健師や管理栄養士によるサポートです。皆さんのセルフメディケーションの助けになりますので、案内が届いたら積極的にご参加ください。

また、セルフメディケーションのための医薬品の購入費用等は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象になります。納めた税金が還付・減額されますので、かかった費用が多くなったら、忘れずに利用するようにしましょう。

監修：丸の内の森レディースクリニック
院長／医学博士　宋（ソン） 美玄（ミゲン） 先生

これって更年期障害でしょうか？

40代後半くらいから、顔がほてったり突然汗が出たりするようになりました。仕事や子育てもまだまだがんばりたい一方で、疲れやすく、急に気分が落ち込むこともあります。周りの人には相談できず、更年期障害なのかハッキリわからないまま過ごしています…　（50歳・女性）

閉経前後は心身の不調があらわれやすい

日本人の平均閉経※年齢は約50歳で、閉経前後の10年間を更年期といいます。更年期は女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に低下する影響で、身体的・精神的にさまざまな不調があらわれます。これを更年期症状と呼び、日常生活に支障をきたすほど重い状態を更年期障害と呼びます。女性なら誰にでも訪れるライフステージですが、症状のあらわれ方や時期は一人ひとり異なります。

※1年間月経がない状態

更年期障害の主な症状

1. ほてり、のぼせ、発汗など（血管の拡張と放熱に関する症状）
2. めまい、動悸、頭痛など（その他の身体症状）
3. 気分の落ち込み、イライラ、不眠など（精神症状）

ホルモン補充療法などで改善できる場合も

更年期症状を自覚していても、約８割の人が医療機関を受診していないことがわかっています。ですが、更年期症状はホルモン補充療法や漢方薬で改善できる場合があります。仕事や日常生活に支障をきたす場合は、一度婦人科を受診しましょう。

ちょうど更年期にあたるタイミングは、責任あるポジションに就き仕事をしている女性もいれば、子育てや介護が大変な時期の女性もいるなど、それぞれ何かと忙しい年代です。「医療機関に行くほどのことではない」「我慢できる」などと思わず、ぜひ専門家を頼ってください。

主な治療方法

ホルモン補充療法（HRT）

減少するエストロゲンを補充する治療方法。ほてりやのぼせ、抑うつ状態などに有効とされている。

漢方薬

人間の体は「気・血・水」でできているという考え方のもと、それらのバランスを整えることで症状を改善するとされている。

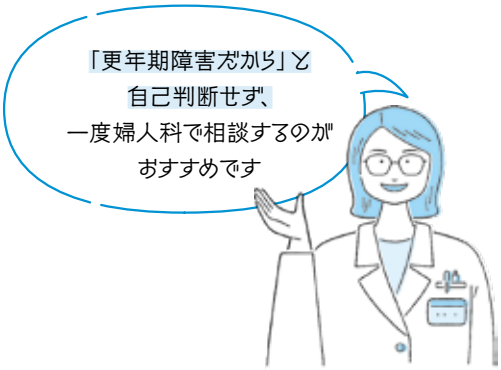
更年期障害以外の病気を疑うことも必要

当たり前のことですが、50歳前後の不調が必ずしも更年期障害とは限りません。更年期障害だと思って我慢していたら、実は別の病気だったというケースもあります。自己判断せず、婦人科や症状に合った診療科を受診し、不調の原因を明らかにしましょう。婦人科ではホルモン値の検査も可能です。

閉経後はそれまで以上に健康意識を高めよう

女性ホルモンは、月経や妊娠に関することだけでなく、骨や血管を強化する、皮膚にハリや潤いを保つなどといった健康全般に重要な役割を果たしています。閉経までは体の臓器や組織の多くが女性ホルモンによって守られていますが、閉経後は女性ホルモンが減少することでかかりやすい病気も変化します。婦人科系の病気だけでなく、生活習慣病や骨粗しょう症をはじめとするさまざまな病気に注意する必要があります。

近年は寿命の延びにより、閉経後の期間がぐんと長くなっています。つまり、病気のリスクが高い状態で過ごす期間も長くなっているということです。「歳だから」とあきらめず、体の変化を前向きにとらえて健康意識を高めていけるとよいですね。



ちょっとステキな healthy life

スパイス料理でおいしい＆ヘルシーな生活

監修：スパイス調合家、スパイス料理家　日沼 紀子

世界中にスパイスは350～500種類あるといわれており、味も香りもさまざま。
食材とスパイスを上手に組み合わせれば料理をおいしく、ヘルシーに変身させるのです！

スパイスの働き

スパイスには主に、右の4つの働きがあり、目的に応じて使用するタイミングを選びます。

食材の臭みをとる
下ごしらえ ▼ 調理 ▼ 仕上げ

味をつける
下ごしらえ ▼ 調理 ▼ 仕上げ

料理に色づけする
下ごしらえ ▼ 調理 ▼ 仕上げ

香りをつける
下ごしらえ ▼ 調理 ▼ 仕上げ

スパイスを選ぶ

スパイスを選ぶのに明確な基準はありません。食材とスパイスの味や香りの組み合わせを自由に楽しめばOK！ ただし、香りの強いスパイスは使いすぎに注意！ これが一番大事です。参考までに、とくに相性のよい食材とスパイスをご紹介します。

食材	スパイス
食材を選ばず オールマイティに使える	胡椒、唐辛子
鶏肉	バジル、シナモン
豚肉	ナツメグ
牛肉	クローブ（※香りが強いので使いすぎに注意）
青背の魚	バジル、クミン
白身魚	フェンネル、サフラン
スイーツ	シナモン、カルダモン、バニラ
ドリンク	カルダモン、シナモン、生姜

スパイスの健康効果

スパイスの成分には、体によい効果をもたらすものも含まれ、研究が続けられています。代表的なものを挙げてみました。

- クミン……消化促進、食欲促進、胆汁分泌
- ターメリック…コレステロールを下げる
- 胡椒……食欲増進、身体を温める
- シナモン……抗菌作用、血圧低下、解熱効果
- カルダモン……抗炎症、気管支炎緩和作用
- 生姜……消化促進、発汗作用
- 唐辛子……減塩効果、ダイエット効果
- クローブ……抗菌作用、消化促進、口内炎や喉（のど）の痛みの軽減
- コリアンダー（パクチー）……腹痛緩和、抗菌作用

スパイスを使った料理

簡単！おいしい！おすすめレシピ

さつまいものポタージュ

フェンネルがさつまいもの甘さを引き立てて、あたたかみのある優しい味に。
フェンネルには胃痛緩和や口臭予防の効果があるといわれています。

材料（4～5人分）

A
- チキンストック（コンソメでの代用可）…500cc
- 玉ねぎ…1/2個
- 塩…小さじ1（塩分は好みで加減してください）
- フェンネルパウダー…小さじ1/2

さつまいも…1本（蒸して皮をむき適度な大きさに切る）

B
- 生クリーム…150cc
- 牛乳…200cc
- 塩…小さじ1（塩分は好みで加減してください）
- 砂糖…少々

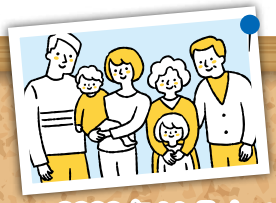
仕上げ用フェンネルパウダー…少々

作り方

1. Aを鍋に入れ、アクをとりながら弱火で玉ねぎの臭みがなくなるまで煮込む。
2. ①の粗熱を取り、さつまいもと一緒にミキサーにかける。
3. ②を鍋に入れてBを加える。焦げつかないように混ぜながら弱火でゆっくり温める。
4. カップに盛り、仕上げにフェンネルパウダーを振る。

参考文献：日沼紀子著『スパイス＆ハーブ料理の発想と組み立て』誠文堂新光社

憩いの写真館



2023年11月までに
応募いただいた
お写真をご紹介します。

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

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 保険証の記号と番号
⑤ 郵便番号・住所・氏名
を記載のうえ、
当組合施設課 健保だより写真係
までメールにてご応募ください。

hokenjigyou@tik.po-jp.com

れんさん／グリーンカーペット

献血してほしいっちさん／雀島とオリオン座

MHtoto さん／Aloha ☆

papoya さん／富士山マラソンに参加！

第32回 東京総合健保 ミニマラソン大会

令和６年２月25日（日）
豊洲ぐるり公園

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）主催のミニマラソン大会が２月に開催されます。ふるってご参加ください。

開催日 令和６年２月25日（日）
※小雨決行、順延なし

会場 豊洲ぐるり公園
（江東区豊洲６丁目１番先・５丁目１番先）

交通 東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」徒歩 12分

コース 豊洲ぐるり公園周辺コース

参加資格 被保険者（女性の部は被扶養配偶者含む）
※車椅子不可。伴走者を伴う視覚障害者の参加可。伴走者と参加される方は、事前に大会事務局へご連絡ください。

参加費 1人 1,500円（傷害保険料含む）

種目

種目	対象年齢	距離	スタート時間
女子	18歳以上	5㎞	9：00
男子A	50歳以上	5㎞	9：50
男子B	50歳未満	5㎞	10：40
男子C	50歳以上	10㎞	11：30
男子D	50歳未満	10㎞	12：50

※年齢は大会開催日を基準とします。
※男子B・男子Dは18歳以上の方が対象です。
※申込は1人1種目とします。

表彰
第1位・第2位・第3位…… 賞状、賞品等（表彰式あり）
第4位～第10位 …… 賞品（後日送付）

申込期間 令和６年１月９日（火）～１月28日（日）

申込方法 インターネットによるWeb申込のみ受付（抽選方式）

第32回東京総合健保ミニマラソン大会案内
https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3

TOKYO Disney RESORT Corporate Program

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム
「サンクス・フェスティバル」パスポート

コーポレートプログラム会員の皆さま限定！
対象日の1デーパスポート価格より

大人 18才以上	中人 (中学・高校生) 12～17才	小人 (幼児・小学生) 4～11才
500円お得	400円お得	300円お得

［購入例］
大人1デーパスポート 7,900円▶「サンクス・フェスティバル」パスポートなら 7,400円（500円お得で）
※1デーパスポート価格は価格変動制となりますので、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトをご確認ください。

※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

さらに！
コーポレートプログラム利用券を使えばさらにお得！

実施期間 2024年 1月9日（火）～3月15日（金）
※対象日（一部除外日あり）は、利用者用サイトでご確認ください。

販売期間：2023年11月9日（木）14:00～2024年3月15日（金） ※パークチケットは、2か月先の同日分まで順次販売されます。

［対象日］※カレンダーの　　部分の日付が対象日です。

2024年 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024年 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

2024年 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ご購入は利用者用サイトから
コーポレートプログラム利用者用サイト
詳細はこちらでご確認ください▶
コーポレートプログラム　利用者用サイト　検索
※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。

契約団体番号 1805
プランパスワード festhx23
※なお、当組合で募集しました今年度分のコーポレートプログラム利用券のお申し込み受付は、すでに終了しております。

ご購入にあたって
- 購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
- チケット購入に必要な情報および購入したチケットを購入対象者以外の第三者に対し、有償・無償問わず譲渡（インターネットオークションへの出品含む）はできません。
- 本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。

東京ディズニーリゾート40周年 “ドリームゴーラウンド”

2024年3月31日まで

みんなの夢や笑顔がパーク中に広がり、40周年の祝祭を華やかに彩ります。
ディズニーの仲間たちやキャストと一緒に、この特別な1年をお祝いしましょう！

※写真・イラストはイメージです。©Disney

注目の keyword

年収の壁・支援強化パッケージ

最近、ニュースやインターネットなどで、「年収の壁」という言葉を目にしませんか？この「年収の壁」について、先ごろ厚生労働省から発表された内容をもとに解説します。

厚生労働省は、配偶者に扶養されるパートタイム労働者のいわゆる「年収の壁」について、当面の対策として「年収の壁・支援強化パッケージ」を発表しました。

「年収の壁」とは、一定の年収に達すると健康保険・厚生年金保険などの社会保険料負担が発生したり、収入要件のある企業の配偶者手当がもらえなくなるのを避けるために、多くの労働者が勤務時間の削減を余儀なくされていることを指します。支援パッケージは「106万円の壁」および「130万円の壁」に対応し、労働者が「年収の壁」を意識して働く時間を調整することなく、希望どおり働くことのできる環境づくりを後押しする対策を講じています。

従業員101人（令和6年10月からは51人）以上の企業等で働くパートタイム労働者は、年収が106万円以上になると、扶養から外れ、第3号被保険者から第2号被保険者に変わり、将来厚生年金が支給されるものの、新たに社会保険料の負担が生じます。この対策として、従業員負担の保険料に関して、企業等が社会保険適用に伴い、従業員の手取り収入が減らないように手当を支給する場合等に、企業等に対して従業員1人当たり最大で50万円の助成を行います。

「106万円の壁」への対応

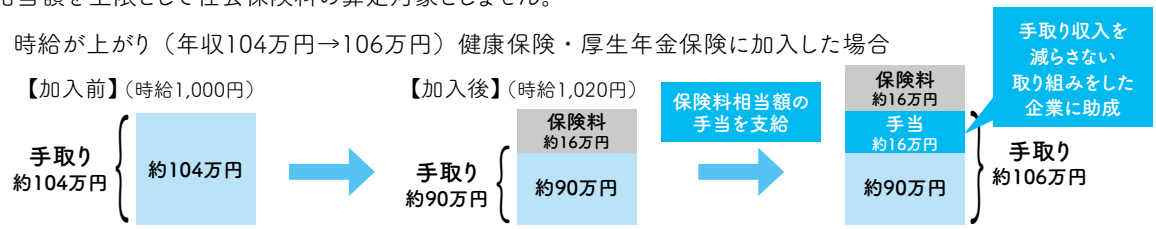
◆企業への支援【キャリアアップ助成金「社会保険適用時処遇改善コース」】（令和5年10月1日から遡及して適用）

労働者本人負担分の保険料相当額の手当支給や賃上げなどにより、「年収の壁」を意識せずに働ける環境づくりを行う企業を後押しするコースを新設します。

◆社会保険適用促進手当（令和5年10月から適用）

事業主が被用者保険適用に伴い、手取り収入を減らさないように手当を支給した場合は、本人負担分の保険料相当額を上限として社会保険料の算定対象としません。

イメージ　時給が上がり（年収104万円→106万円）健康保険・厚生年金保険に加入した場合



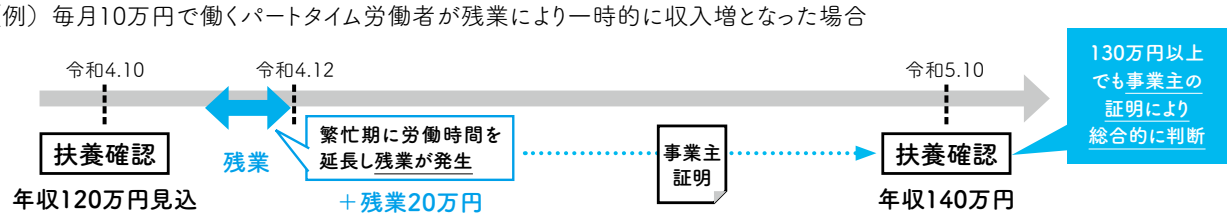
※保険料は、健康保険（協会けんぽ）、厚生年金保険等の保険料率で計算した場合の労働者本人の負担額。
なお、手取り収入は税金については考慮していません。

従業員100人（令和6年10月からは50人）以下の企業等で働くパートタイム労働者は、年収が130万円（60歳以上または障害年金受給者は180万円）以上になると、扶養から外れることとなります。この対策として、人手不足による超過勤務に伴う一時的な収入変動ということを勤め先の企業等が証明することを条件に、ただちに認定資格を取り消す（不認定とする）のではなく、将来の収入見込みを総合的に判断します。

「130万円の壁」への対応

◆事業主の証明による被扶養者認定の円滑化（令和5年10月20日以降の被扶養者認定に適用）

（例）毎月10万円で働くパートタイム労働者が残業により一時的に収入増となった場合



令和６年10月からの短時間労働者の適用拡大

厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等（適用事業所）で、週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっています。令和６（2024）年10月からは加入要件がさらに拡大され、厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者も社会保険の加入が義務化されます。

厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等とは、１年のうち６カ月間以上、厚生年金保険の被保険者（短時間労働者は含まない）の総数が51人以上となることが見込まれる企業等です（これを特定適用事業所といいます）。ただし、法人事業所の場合は、同一法人格に属する（法人番号が同一である）すべての適用事業所の被保険者の総数、個人事業所の場合は、適用事業所単位の被保険者数となります。

加入対象となる短時間労働者は、❶週の所定労働時間が20時間以上、❷所定内賃金が月額8.8万円以上、❸２カ月を超える雇用の見込みがある、❹学生ではない の❶～❹すべてに該当することが要件となります。

短時間労働者の適用対象の変化をまとめました

適用年月	事業所の規模	週の所定労働時間	賃金（月額）	勤務期間	学生除外
～令和４年９月	常時500人超	20時間以上	8.8万円以上	１年以上見込み	学生ではない
令和４年10月～	常時100人超	20時間以上	8.8万円以上	２カ月超見込み	学生ではない
令和６年10月～	常時50人超	20時間以上	8.8万円以上	２カ月超見込み	学生ではない

選定議員の就任について

選定議員・石川 悦久氏
医療法人社団石川記念会（千代田区）
就任年月日：令和５年 11 月 15 日

選定議員・中島 信雄氏
日本赤十字社関東甲信越ブロック血液センター（江東区）
就任年月日：令和５年 11 月 15 日

公　告

●削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
吉田整形外科	目 黒 区	令和５年　２月　１　日
医療法人財団相沢会　相沢内科	千代田区	令和５年　８月 11 日
医療法人社団健信会　磯野外科内科	台 東 区	令和５年 10 月 24 日

●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団五葉会	医療法人社団五葉会　永井産婦人科病院	令和５年　９月　１　日
虎の門龍醫院　龍庸之助	虎の門龍醫院　龍倫之助	令和５年　９月 13 日

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
９月分	960 件	47,292 人	117,571 人	164,863 人	467,320 円	334,178 円	372,371 円
10月分	959 件	47,226 人	117,396 人	164,622 人	467,139 円	334,099 円	372,265 円

あの人に会いたい！

料理も人生も、いろんなものが混ざったほうが豊かで楽しくなる！

料理愛好家　平野 レミ

難しく考えず、自分らしく料理を楽しむ

明るいキャラクターと軽妙なトークで、手軽でおいしい料理を発信し続ける平野レミさん。揚げずにつくる『ごっくんコロッケ』など、ユニークなネーミングと自由な発想から生まれるレシピは、〝料理離れ〟といわれる若い世代の間にも大人気だ。

「たとえば、コロッケを手順どおりにつくろうとすると、手間がかかるでしょう。私は気が短いので（笑）、材料にコーンフレークを合わせれば、コロッケの味になるし、油で揚げる手間も省けるって思いついたの。味さえ決まればあとは多少おおざっぱでも大丈夫！『きちんとやらなきゃ』なんて思わずに、自分らしく料理を楽しんでほしいわ」

料理を〝楽しむこと〟と〝世代を超えて味を伝えること〟がレミさんにとって重要なテーマとなっている。

「わが家の定番料理に『牛トマ』というのがあって、これはフランス人の祖父から母、私へと伝わり、今は２人のお嫁さん（女優の上野樹里さんと料理家の和田明日香さん）がアレンジを加えながら、味を受け継いでくれています。私が亡くなったあと、料理をきっかけに私のことを思い出してくれたらうれしいし、そうやって家族の絆が深まったら素敵ですよね」

お嫁さんや若い世代との交流が元気の源

愛情たっぷりの料理とともに、チャーミングな笑顔と軽快なトークで人々の心を魅了する。年齢を重ねても元気いっぱいの秘訣はなんだろうか。

「まず大事なのは食事と運動。私は毎日、5大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン）をまんべんなくとることと１時間のウォーキングを心がけています。おかげで、街を歩くときもエスカレーターは使わないし、虫歯も肩こりもなくて、とっても健康よ」

一方で、心の栄養は、２人のお嫁さんをはじめ、若い世代との交流から受け取っているという。

「最近仲良くなった若手ピアニストが料理好きで、『残り物でキーマカレーをつくりました』とか、SNSでメッセージを送ってきてくれるの。たわいもないおしゃべりだけど、それがとっても楽しくて。お嫁さんとは、料理の話はもちろんよくしてるし、時には一緒にコンサートに行って、そのあとお酒を飲んだりもする。『煮込み料理はいろんな食材をミックスして火にかけるとおいしくなる』けど、人生も同じね。『この人、素敵。相性が合う』と思ったら、そのご縁を大切にして、残りの人生をうーんと楽しみたいと思っています」

【プロフィール】ひらの・れみ

東京都出身。料理愛好家、シャンソン歌手。主婦としての経験を生かし、NHK『きょうの料理』に出演し、注目を集める。以降、数々の料理番組、バラエティ、雑誌などで活躍。スピーディーな手さばきと絶品レシピ、ウィットに富んだ会話で人気を博す。また、アイデア満載のキッチングッズの開発や、地域の特産物を使った料理による町おこしにも参加。近著『平野レミのオールスターレシピ』（主婦の友社）ほか著書多数。新刊『平野レミのマンガでわかる料理教室』（KADOKAWA）も好評発売中。