

都医業 健保だより

no.751 秋
2025

CONTENTS

- 令和6年度 決算が承認されました…………… P2
- 被扶養者資格の確認をお願いします…………… P6
- 秋・冬を奥多摩で楽しむ森林セラピー…………… P8
- 高血糖を防ぐ…………… P10
- はしご受診を見直そう…………… P12
- あの人に会いたい! ☆なかやまきんに君インタビュー… P17
- インフルエンザの予防接種はお早めに! …… P18

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
イチヨウの
黄葉に感動
四川創真 様

令和6年度

決算が承認されました

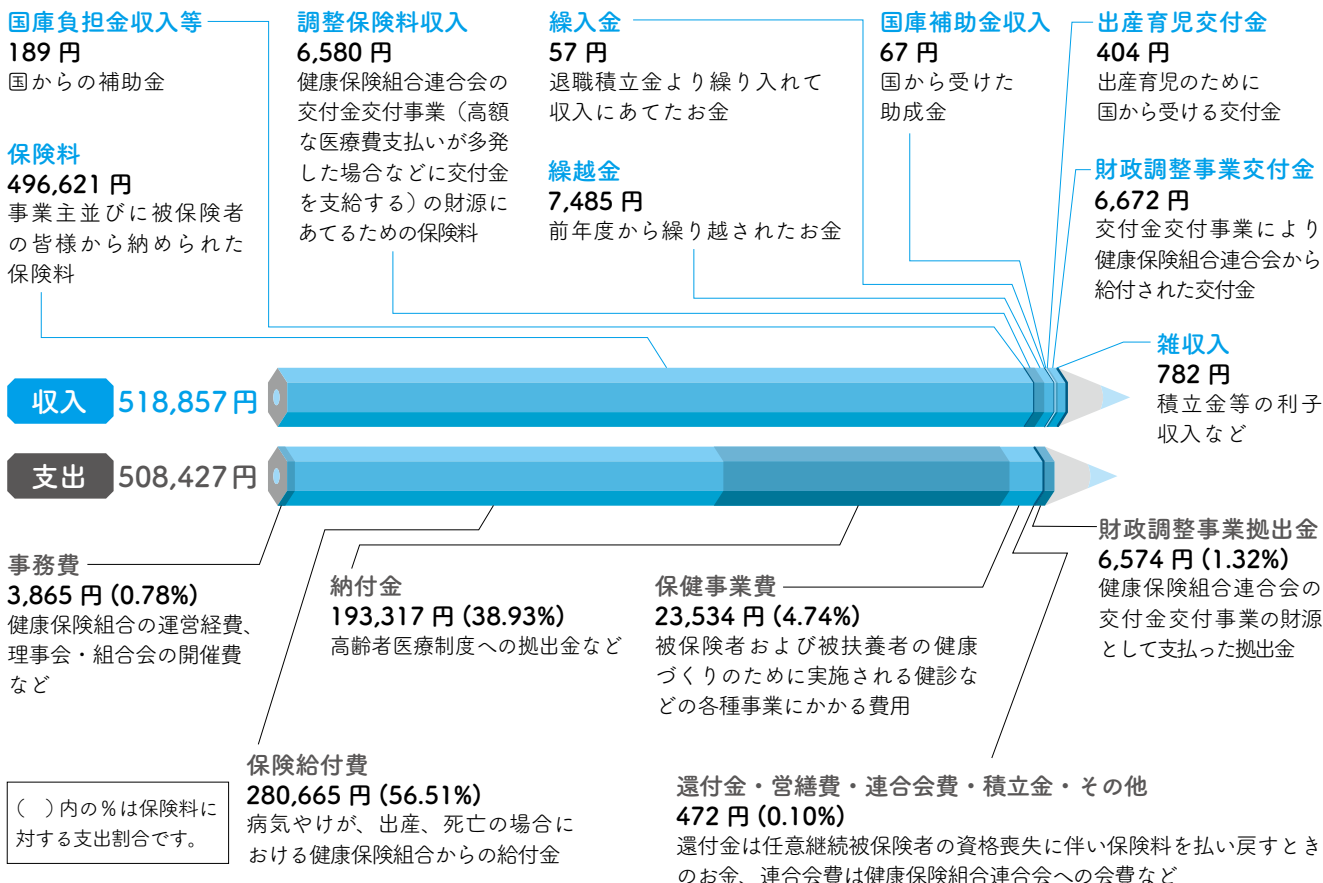
第178回組合会が、7月9日（水）に日本青年館ホテルで開催され、令和6年度の事業報告並びに収入支出決算等について審議を行い、全議案が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和6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	82,552,936	事務費	642,648	介護保険収入	9,154,507	介護納付金	8,581,532
国庫負担金収入	31,252	保険給付費	46,654,731	繰越金	81,806	介護保険料還付金	927
徴収金	118	法定給付費	46,376,107	雑収入	153	積立金	570,000
調整保険料収入	1,093,766	付加給付費	278,624	収入合計	9,236,466	支出合計	9,152,459
繰越金	1,244,157	納付金	32,134,826	収入支出差引額(千円)	84,007		
繰入金	9,442	前期高齢者納付金	12,948,177				
国庫補助金収入	11,180	後期高齢者支援金	19,186,550				
出産育児交付金	67,207	病床転換支援金	6				
財政調整事業交付金	1,108,993	退職者給付拠出金	93				
雑収入	130,041	保健事業費	3,912,000				
収入合計	86,249,092	還付金・営繕費・連合会費・積立金・その他	78,429				
経常収入合計	82,807,871	財政調整事業拠出金	1,092,729				
		支出合計	84,515,363				
収入支出差引額(千円)	1,733,729	経常支出合計	83,415,731				
経常収支差引額(千円)	△607,860						



被保険者1人当たりでみた決算（一般勘定）



財産目録（令和7年3月31日現在）

一般勘定

種別	数量	金額または価格(円)
準備金		9,771,560,976
別途積立金		1,721,856,091
退職積立金		273,076,408
土地	2,505.01㎡	158,723,200
建物	2棟	92,176,861
器具および機械	97個	2,504,624
郵便料金後納担保金他		700,000
総計		12,020,598,160

介護勘定

種別	数量	金額または価格(円)
準備金		2,942,129,904



令和6年度

事業報告

●事業概況

■一般勘定

令和6年度末における事業所数は949件、被保険者数は164,981人、1事業所当たりの被保険者数は174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6件の減、被保険者数は1,656人の増となっています。

次に被保険者の構成をみると、男性28.6%、女性71.4%でした。平均標準報酬月額は、男性467,429円、女性336,228円、平均374,738円であり、前年度と比較すると、男性が2,520円の増、女性が3,366円の増、全体として3,102円の増となっています。

■介護勘定

令和6年度末における介護保険第2号被保険者数は、97,253人（介護保険第2号被保険者たる被保険者88,725人、被扶養者8,528人）でした。

介護保険第2号被保険者の構成をみると、男性27.2%、女性72.8%（介護保険第2号被保険者たる被保険者は、男性28.7%、女性71.3%）で、平均標準報酬額は、男性520,166円、女性357,400円、平均404,376円となっています。

なお、令和6年度の介護保険収入は、91億5,450万6,482円となり、介護納付金の85億8,153万2,255円を完納しました。



●保険給付費等の概要

令和6年度の保険給付費の決算額は、466億5,473万1,469円（医療費は378億2,408万6,822円で被保険者1人当たり227,542円、現金給付費は88億3,064万4,647円で被保険者1人当たり53,123円）でした。また、納付金の決算額は、321億3,482万6,061円で被保険者1人当たり193,317円となりました。

保険料収入の825億5,293万6,034円に対して、保険給付費の給付係数は56.5%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38.9%を加えると95.4%となり、この2つで保険料収入の大半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6年度は280,665円となり、令和5年度の277,778円と比較すると、額にして2,887円、率にして1.0%の増となります。

●保健事業

令和6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14項目

〔特定保健指導〕動機付け支援、積極的支援

〔体育奨励〕クアオルト健康ウォーキングなど4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。また、女性特有の疾病対策として骨密度検査費用の補助や喫煙対策としてオンライン禁煙プログラムを新設し、実施しました。

■体育奨励

ウォーキングキャンペーンを5月と10月に実施しました。

産婦人科・小児科オンライン相談窓口

女性特有の健康の悩みや子どもの体調など、現役の産婦人科医・小児科医・助産師にオンラインで相談できます。仕事や育児の合間に、スマホひとつで気軽にご利用ください。

相談はすべて**無料&オンライン**で完結します！

例えばこんなとき

月経トラブルや更年期症状など、
病院に行くべきか相談したい

産婦人科医・助産師に相談できる



産婦人科オンライン

PCからもユーザー登録が可能です！
https://obstetrics.jp/users/sign_up/



@sanfujinkaonline

例えばこんなとき

子どもの症状や発達について相談したいけど、
病院に行く時間がない

小児科医に相談できる



小児科オンライン

PCからもユーザー登録が可能です！
https://syounika.jp/users/sign_up/



@syounikaonline

いつでも相談

毎日 24 時間受付

原則 24 時間以内返信

Web サイトからテキストで相談



夜間相談

平日 18 時～ 22 時

10 分間相談予約制

LINE のメッセージチャット／音声通話／
ビデオ通話／電話



LINE のお友だち追加を！

会員登録に必要な合言葉は、広報誌『都医業健保だより 秋号』
4 ページに掲載しています。

この機会に、ぜひ LINE 友だち追加&会員登録を！ 大切なご自身の身体、かけがえのないご家族のことなど、
悩み事があったら一人で抱え込まず、専門家にご相談ください。



このような**悩み**や
不安を専門家に
相談できます！

産婦人科医

月経、更年期症状、
不妊治療や妊娠トラブルなどに関する悩み

小児科医

発疹、便秘、発達状況など、子どもに対する
疑問や悩み

助産師

産後の精神的な不調、授乳・卒乳など、育児
に関する不安

利用者の声

不妊についてモヤモヤしていたの
ですが、ネット検索では自分に合っ
た正しい答えにたどり着けませんでした。
今回、産婦人科の
先生に直接、相談する
ことができて安心しました。
(20 代・女性)



子どものことで心配事があるもの
の、忙しくてなかなか病院に行けませ
んでした。オンライン相談で、小児
科の先生からの確な
アドバイスをいただ
けて、通院判断がで
きました。
(30 代・2 児の母)



妻の更年期症状について相談さ
せてもらいました。心身の変化に夫
婦で向き合うこと
ができそうです。
(50 代・男性)



「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、被扶養者の検認を行いますので、令和 7 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。全事業所を対象に実施いたしますのでご確認ください。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。

被扶養者調書該当区域および該当者

事業所記号：1504 ～ 4827

令和 7 年 4 月 1 日時点で 40 歳以上 50 歳未満の方

* 該当者がいない事業所には送付いたしません。

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、「被扶養者異動届」が必要となります。ご不明な点は適用課までご連絡ください。

提出期限

令和 8 年 2 月 13 日(金)

扶養調書の留意点

扶養条件を満たしていないことが判明した場合、当組合より扶養削除のご案内をさせていただきますが、以下の点についても重々ご注意ください。

●被扶養者の収入が上限額を超過した場合、削除手続きを行うのは「被保険者の義務」です

被扶養者の認定申請を行い、その後、被扶養者の法定基準を満たさない状況が発生したときは、その対象者の削除手続きと資格確認書等を回収するのは被保険者の義務です。

扶養認定基準に満たない対象者は、国民健康保険に加入することになり、その国民健康保険料は世帯主に賦課されることになります。国民健康保険の加入手続きをせず、家族分の資格確認書等を使用することは、不正行為および不当利得の返還請求の対象となります。

●被扶養者の遡及削除により当組合から医療費等の返還請求が発生する場合があります

収入超過や社会保険（健康保険・厚生年金保険）加入などにより、**被扶養者の条件を満たさなくなった方の医療費や疾病予防費等を当組合で負担することはできません**。削除の手続きを行わないまま数年が経過した場合であっても、遡及して扶養削除となります。

事例

扶養認定されている対象者で、5 年以上前に「一時的」に「被保険者本人」として、資格取得していたことが判明しました。社会保険の取得によって、**当組合の「家族分」の被保険者証と他の保険者で加入している「本人分」の被保険者証を 2 枚保持している時期があり、2 枚併用していました。**

対応

- ① 社会保険の資格取得日まで**遡及して、扶養削除** ※任意の日付にはなりません
- ② 社会保険の資格取得日まで**遡及して、医療費・疾病予防費・現金給付の返還請求**
- ③ **半年や数年前に遡及する扶養認定の再申請をした場合、原則、遡及しません。**

当組合の再認定日までの間、被扶養者ではなくなります。そのため、認定されていない被扶養者として受診した医療費や現金給付等、すべての返還請求をします。

事業所を通じて、「被扶養者異動届」を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になります**。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。

年末調整のシーズン

被扶養者資格の確認をお願いします

収入130万円または180万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。



※60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障がい者の方は
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

ご家族（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。

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。

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。

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。

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カ月超見込まれる
- 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51人以上※
※50人以下でも労使合意により適用拡大が可能。



令和7年10月から、被扶養者の認定基準が変更されます

被扶養者の認定基準について、19歳以
上23歳未満の方（配偶者を除く）を対象
として、年間収入要件が130万円未満か
ら150万円未満に引き上げられます。

対象者	19歳以上23歳未満の方（配偶者を除く） ※12月31日時点の年齢
収入基準	年収130万円未満 → 150万円未満 （月額12.5万円未満）
適用開始	令和7年10月1日以降の認定から適用

※配偶者や上記以外の年齢層は、従来どおり「年収130万円（60歳以上または障害がある場合は180万円）未満」が基準となります。



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を受給できる程度の障がい者の方は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を受給できる程度の障がい者の方は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。 別居対象者への生計維持について 検認対象者が、被保険者と別居している場合、収入に関する書類と送金実績3カ月分が必要です。仕送り証明は「誰から・誰に・いつ・いくら」送金しているかについて、客観的な証拠が提出できる場合のみ、証明として認められます。扶養認定時と同様、被保険者の申し出による「手渡し」は認めておりません。 また、別居している対象者に対する生計維持関係の認定は以下の条件がありますので、仕送り額によっては、扶養削除の対象となってしまう場合があります。 別居対象者に対する生計維持の留意点 ①認定対象者の収入を超える仕送り額であること ②継続的な仕送りであること ③金銭が手渡しではないこと ④仕送り額があまりに過少ではないこと * 扶養認定の審査は、被保険者が主たる生計維持者に該当するか否かで判断します。
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、月額108,334円以上（60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障がい者の方は150,000円以上）の場合は認定されません。

家族要件

配偶者	配偶者（内縁関係を含む）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 - 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、兄弟姉妹および子、 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のが原則となります。
- 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。

ココロとカラダを整える、ぜいたくな休日を 秋・冬を奥多摩で楽しむ森林セラピー

都心から約2時間。東京都下とは信じられないほど、豊かな森林と澄んだ溪流に恵まれた奥多摩町。紅葉が彩る森を歩き、美しい溪谷を望み、頭を空っぽにして深呼吸。季節に彩られた自然が全身に充ち満ちて、ココロも身体も軽やかに…。

昨年度はヘルスツーリズムとしてクアオルト健康ウォーキングを実施しましたが、今年度は奥多摩で開催される森林セラピーをはじめとする各種ツアーへの参加費用補助を行っています。



紅葉の秋にオススメの ツアープログラム

登山・トレッキング・ハイキング

少人数で存分に歩く

奥多摩のメジャーな山からマイナーなルート、里を歩くルートを企画します。

旬旅おくたま

季節の花や色彩、食など、奥多摩ならではの「旬」を体験

ささやかな季節の移ろいや旬な出来事をヒントに企画されたツアーです。



寒い冬にオススメの ツアープログラム

森林セラピーツアー

癒し効果を得られる、気軽な日帰り旅

森をゆっくりと「五感」を使いながら歩くガイドウォークです。

サブプログラムを組み合わせたツアーもあります。

サブプログラム例

温泉浴、クリスマスリースづくり、味噌づくり など

親子ツアー

長期休みを中心にお子さんの参加可能なワイワイツアー

子どもの心の成長にいい影響があるといわれる自然体験のツアーです。



クリスマスリースづくり



味噌づくり

ご希望を伺いながら、アウトドア・自然体験・登山・観光など、あらゆる視点から奥多摩の魅力に触れられる完全オーダーメイドのプライベートツアーもあります。詳しくは、おくたま地域振興財団ホームページをご確認ください。

募集要項

対 象	令和8年3月31日までに実施されるツアー
参 加 資 格	当組合の被保険者および被扶養者 ※ツアーの種類により年齢の制限等があります。
費用補助額	1人当たり3,000円

申 込 方 法	一般財団法人 おくたま地域振興財団ホームページよりお申し込みください。 ※お申し込みの際は、①申込フォーム団体名欄に「東京都医業健康保険組合」、 ②参加者氏名のあとに被保険者等「記号・番号」を、必ずご入力ください。 ご入力がない場合、費用補助の適用はされません。
---------	--

各ツアーの詳細および注意事項等は、一般財団法人 おくたま地域振興財団ホームページでご確認ください。



TENNIS FESTA 2025

参加費
無料

2026 祝 日
1/12&18

有明テニスの森公園
インドアコート

12日 ロングレッスン 【2時間45分/各部】
1部 9:15~12:00 2部 13:15~16:00

18日 ミドルレッスン 【1時間45分/各部】
1部 9:15~11:00 2部 11:45~13:30
3部 14:45~16:30

プロによるテニスクリニック(経験者)

- 各部 40名
- ✓ プロのサーブからマンツーマンラリーに挑戦!
 - ✓ テニスを満喫できる様々なメニューもご用意

ダブルスゲームクリニック

- 各部 20名
- ✓ フォーメーション重視のメニューでレベルアップ
 - ✓ プロのペアと夢の対戦ができるチャンス!

グループテニスレッスン (4~6名/1組)

- 各部 4組
- ✓ 経験ゼロでもOK! コーチのサポートがあるから安心
 - ✓ 社員間コミュニケーションが深まること間違いなし!

プロによるテニスクリニック(経験者)

- 各部 30名
- ✓ 気軽に参加したい方におすすめ!
 - ✓ プロのサーブから始まるプロvs参加者の団体戦

プロによるテニスクリニック(初心者)

- 各部 10名
- ✓ 初めてでも安心! プランクがあっても安心!
 - ✓ プロからのアドバイスも受けながら最後はゲームに挑戦

親子でテニスレッスン

- 各部 20組
- ✓ 親子で一緒に笑顔あふれるテニスレッスン
 - ✓ プロと一緒に的当てや、親子で簡単なゲームにもチャレンジ!

お子様に
プレイボール
プレゼント

参加者募集 WEB申込 先着順

2025 申込開始 **12/15(月)10:00** ▶▶ 2026 申込締切 **1/7(水)23:59** 12月開催分 **1/14(水)23:59** 18月開催分



参加プロ

1/12・18
参加



近藤 大生 プロ

全日本選手権単ベスト4
日本ランキング最高5位

1/12
参加



藤原 里華 プロ

全日本選手権単優勝
複世界ランキング最高13位

1/18
参加



新井 麻葵 プロ

全日本選手権単ベスト4
全日本選手権複優勝

POINT1 \会場はテニスの聖地!\

冷暖房完備

有明テニスの森公園
インドアコート

東京都江東区有明2丁目2-22
ゆりかもめ「有明」駅 徒歩8分 /
「有明テニスの森」駅 徒歩8分
りんかい線「国際展示場」駅 徒歩8分



POINT2 \参加費が無料!\

無料レンタルラケットもご用意



POINT3 \うれしい発見!\

最新のラケット試打会を同時開催!



参加資格：東振協会員組合の被保険者本人、同被扶養配偶者、東振協健康友の会会員 ※すべて満18歳以上（開催日時点）、小学生のお子様（親子でテニスレッスンのみ）

開催に関する詳細情報（東編等）は下記URLからご確認ください

▶東振協ホームページ <https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#2/>

TOSHINKYO
東振協

高血糖を防ぐ

高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありますか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

糖尿病3大合併症

糖尿病
神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病
網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病
腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

「しめじ」と覚えられます
神経障害のし
目に起こる網膜症のめ
腎症のじ

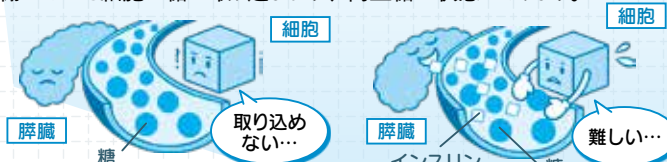
高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1~2カ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

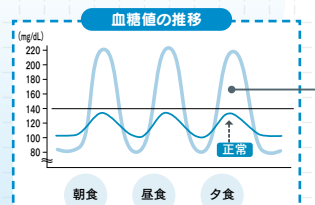
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

予防・改善 のために できること

食事

糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

運動

定期的な運動を心がけましょう。

ストレス

日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

お菓子をわざと
取りにくい場所に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは
同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を
必ずチョイス



ストレス

流行のグッズで
ストレス解消!



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

行動

「階段はこちら→」の
表示を出す



職場やその周辺のウオーキングルートマップを作ってみる



ストレス

職場で“お昼寝タイム”を設定する



食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



いまやるとき! Timely

食事

まず野菜から食べる(血糖値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



行動

健康診断を機に運動を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

医療費も体も守るために…。 はしご受診を見直そう



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。はしご受診をすると、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、薬が重複したりします。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、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

1回目	初診料 2,910 円
2回目	再診料 750 円
3回目	再診料 750 円
合計	4,410 円

はしご受診の場合

1回目	初診料 2,910 円
2回目	初診料 2,910 円
3回目	初診料 2,910 円
合計	8,730 円

※左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、投薬料などが掛かります。

その差は約2倍

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。

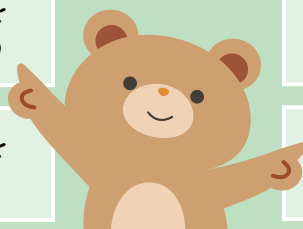
大切な医療費を
節約するため、
私たちができること

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



セルフケアの第一歩は OTCから

OTC 医薬品は
ドラッグストアで
買えるお薬なのね



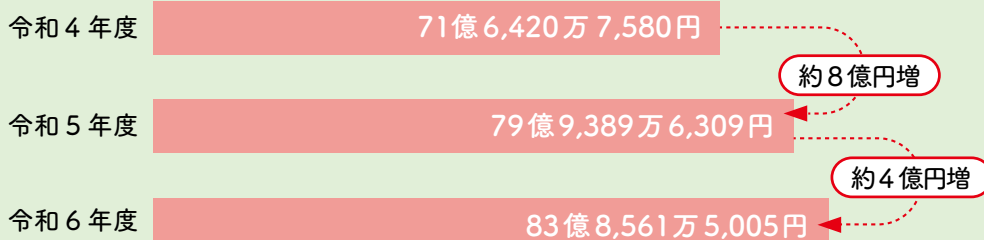
OTCとは「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略で、処方せんがなくてもドラッグストアなどで購入できるお薬を OTC 医薬品といいます。

日頃から健康に留意していても、天候が影響したり、疲れがたまったりすると、誰でもかぜをひいたり、ちょっとしたけがをしたりすることはあります。そんなときは、ドラッグストアなどで売っている OTC 医薬品などを上手に利用し、自分で手当てしてみましょう。回復や改善しないときには、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

医療費節減の
ために
利用するわ！



●東京都医業健康保険組合の薬剤費の推移（本人＋家族合算）



年々
増加



医療や薬の
正しい情報を得て、
その後の健康管理に
生かしましょう



セルフメディケーションでいこう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。日頃から栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。健康に過ごし、病気にならないことがいちばんの医療費節約になり、時間の節約にもなります。

当組合では、マイヘルスウェブ（MHW）にて家庭用常備薬の斡旋販売を行っています。お求めやすい価格設定となっていますので、ぜひご利用ください。

「医療費のお知らせ」送付の廃止について

これまで毎年2月に「医療費のお知らせ」を事業所および任意継続被保険者のご住所へお送りしていましたが、今後はマイナポータルから医療費情報を確認・取得できることから、令和7年度以降の送付を廃止いたしました。令和6年度以前の「医療費のお知らせ」の交付についても、対応できかねますので、ご了承ください。

なお、今秋、マイヘルスウェブ（MHW）において医療費情報の閲覧機能が実装されますので、ご活用くださいますよう、よろしくお願いいたします。



令和7年4月受診分からの一部負担還元金について

一部負担還元金とは、法律で定められた高額療養費制度にさらに上乗せした額を支給できるよう、組合規約で定めて行う当組合独自の付加給付です。

令和7年4月受診分の医療費から、各区分によって一部負担還元金の算定額が変わりました。

令和7年3月受診分まで		
区分	対象となる自己負担額	控除額
すべての被保険者	41,000 円以上	40,000 円



令和7年4月受診分から			
区分	標準報酬月額	対象となる自己負担額	控除額
ア	83 万円以上	81,000 円以上	80,000 円
イ	53 ～ 79 万円	71,000 円以上	70,000 円
ウ	28 ～ 50 万円	61,000 円以上	60,000 円
エ	26 万円以下	51,000 円以上	50,000 円

※対象者：被保険者のみとなります。

※1 医療機関〔入院・通院（調剤含む）・歯科それぞれ別〕で、保険適用の医療費について一覧表の各区分の「対象となる自己負担額」を支払った場合に対象となります。

なお、食事療養費および生活療養費ほか、自費分は含まれません。

※算出額が1,000 円未満は不支給、100 円未満の端数は切り捨てとなります。

※被保険者が資格喪失した場合、資格喪失日以降に受診した分は不支給となります。



重要 令和7年3月受診分までは支給されていた方も対象外となる可能性があります。

例

被保険者



61,090 円請求



医療機関



区分ウ

令和7年4月受診分以降の計算方法

自己負担
61,090 円

－

一部負担還元金（控除額）
60,000 円

＝

支給額（100 円未満は切り捨て）
1,000 円

上記の計算より 1,000 円を支給します。

令和7年3月受診分までの計算方法

自己負担
44,400 円※

－

一部負担還元金（控除額）
40,000 円

＝

支給額（100 円未満は切り捨て）
4,400 円

上記の計算より 4,400 円を支給します。

令和7年4月受診分以降の計算方法

自己負担
44,400 円※

－

一部負担還元金（控除額）
60,000 円

＝

支給額（100 円未満は切り捨て）
支給対象外

自己負担が「対象となる自己負担額」の 61,000 円を超えていないため支給対象外です。

※ 44,400 円については、高額療養費制度 区分ウの多数該当の金額です。

一部負担還元金の支給対象になるか、計算してみよう！

自己負担
円

－

一部負担還元金（控除額）
円

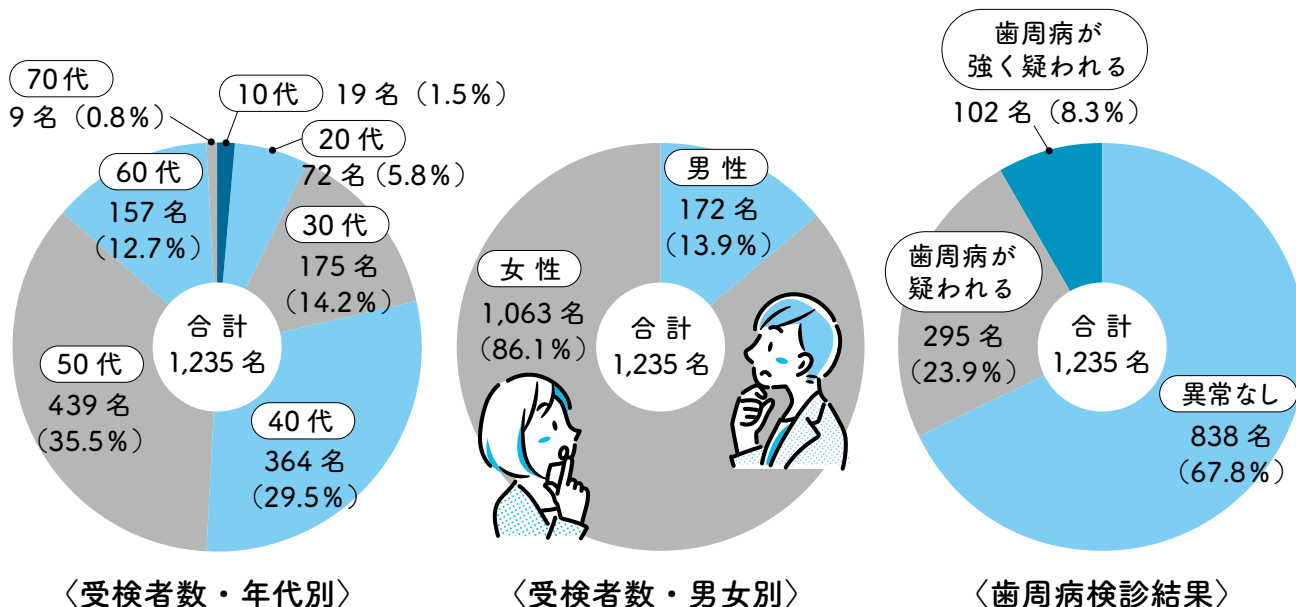
＝

支給額（100 円未満は切り捨て）
円

令和7年

歯周病郵送検診結果

令和7年6月に実施した歯周病郵送検診は1,235名の方が受検されました。歯周病が疑われる方が約24%、歯周病が強く疑われる方が約8%いらっしゃいました。



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！

人生100年時代の歯の健康

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

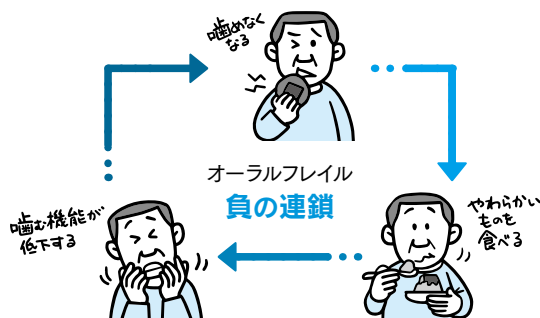
フレイルは口の中から始まる…

「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まることがあります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるといった負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。**食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。**きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりをもちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。



4点以上で危険！

✓ オーラルフレイル セルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」



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らう！「秋の感謝月間」開催！！



人気パフォーマンス

Animal Life Live!

ウォータースイングや
スモークマシンによって
ライブスタジアムは
一気にライブ空間に！



リニューアル

LIGHTIA ~七色のキセキ~

時空を超えたイルカたちの
冒険によって、光と色が織りなす
感動のストーリー

※特定日に開催



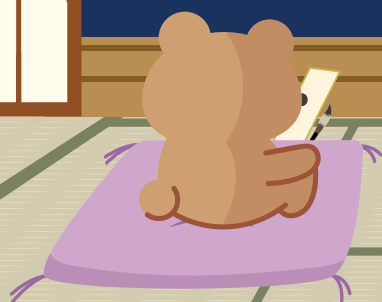
リニューアル

八景島の周りを巡る 新クルーズ船 Paradise Cruise II

※天候や風向きにより、運航ルート
の変更または運休する場合があります。



秋の感謝月間特別料金は、
広報誌『都医業健保だより 秋号』
16 ページに掲載しています。



好きなことへの「ワクワク」と「継続」が育んだ 揺るぎない自信がパワーの源

「元祖筋肉芸人」といえば、誰もが思い浮かべるなかやまきに君さん。お笑い芸人のほか、留学やボディビル大会への出場だけでなく、YouTubeでの動画編集・配信もこなし、幅広く活躍しています。そんな彼の唯一無二のキャリアの築き方についてお聞きました。

筋トレを始めたきっかけは？

高校でバスケットボール部を引退した後も運動を続けて、ジムに入会したのがきっかけです。最初はできなかったことが、頑張ってトレーニングをすると、次の週にはできるようになるという、「成長が結果として表れる楽しさ」に感動しました。そのとき感じた楽しさは、今でも続いています。

人生のターニングポイントになった出来事は？

17歳のときに、ロサンゼルススのベニスビーチにある屋外ジム、通称「マッスルビーチ」を雑誌で見たことです。かもめが飛ぶきれいな青空の下、さまざまな人種の人たちが楽しそうに運動する姿が衝撃的でした。いつか絶対ここに行ってみたい、そして住んでみたい！と心に決めました。

その実現への第一歩が、2006年のアメリカへの「筋肉留学」です。当時、仕事を休んでの海外留学は、とても珍しく、周囲からは心配する声もありました。しかし、僕は他人と被らない、新しいことへの挑戦にずっとワクワクしていたし、筋肉留学をやり遂げたことで自信ができました。

語学や慣れない環境での生活で、多くの苦労をしたという筋肉留学。挑戦し続けられた原動力は？

筋トレでついた自信でしょうか。大変な思いをしても頑張って鍛えようと、見た目が変わっていく。それを周りの人が注目する。その繰り返しで自信がつき、挑戦することが怖くなりました。コツコツ継続すれば、褒められる自分になることができるんだと実感し、筋肉と同時に心も鍛えられましたね。

今後も「世界で活躍する」という、お笑い芸人を始めたときからの夢に向かって挑戦し続けていきます。根拠はないですけど、これからも絶対うまくいくと信じています。

好きなことに突き進むため、自信をつける方法は？

以前、大物芸能人が大勢出演する番組に出演したとき、「東京ドームでコンサートをするような有名な人たちでも、僕のように10年以上、毎日ほぼ同じ朝食（茹でたブ



ロッコリーなど）を食べ続けるのはさすがにできないだろうな…」とふと思いました。ちょっとしたことですが、それが自信になり、自然と緊張しなかったんです（笑）。何気ないことでも続けていると自信がついて、自分の好きなことに踏み出す勇気になるかもしれません。

筋トレや運動が苦手でも、挑戦するために重要なことは？

とにかく継続することが重要なので、無理のない範囲で毎日できる運動をすることです。でも、継続するのが難しいと感じる人も多いですね。そんな人は、最初に運動し始めたときの体の感覚を覚えておきましょう。最初の感覚と比べて、日々どんな結果が出たかを観察すると、成長を感じられて楽しく続けることができます。「頑張れば、もっと大きな目標も達成できるかもしれない」と感じられたら、モチベーションを保つことができると思いますよ。

また、途中でやめてしまっても自分を責めないことも大切です。続かないのが当たり前くらいの感覚で始めてみましょう。

最後に読者に一言お願いします

周りから何をいわれても、好きなことを継続すれば何かが変わるはず。自分の力を信じよう！ パワー！

【プロフィール】なかやまきんにくん

福岡県出身。2000年から2021年まで吉本興業に所属。2006年にアメリカへ留学し、サンタモニカカレッジを卒業。2022年にマッスルビーチインターナショナルクラシック（アメリカのボディビルの大会）40歳以上級で優勝し、現在はYouTubeも積極的に配信。

インフルエンザの予防接種は

お早めに!

今年もインフルエンザの流行が予測されます。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。



マイヘルスウェブから申請できます!

申請条件

- ① 被扶養者と任意継続被保険者ならびにその被扶養者
- ② 医療機関で接種費用を全額お支払いしたとき

※ご利用は、①と②の条件を満たした場合のみとなります。
※被保険者はご利用になれません。

マイヘルスウェブの登録方法は、『都医業健保だより』2025年春号別冊「保健事業のご案内」(P8)に掲載しています。



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

フルミスト(経鼻弱毒性インフルエンザワクチン)について

令和5年に薬事承認されたことに伴い、令和7年度実施分から、インフルエンザワクチン接種助成の対象となります。なお、対象年齢は2歳以上18歳以下とし、厚生労働省において承認されたワクチンのみが対象です。



規則正しい生活

十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせる。



手洗いを徹底する

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。



換気と温度・湿度

ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保つ。

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。
- ジェネリック医薬品の処方ができなかつたり、適切でない場合においても希望するものではありません。
- このカードは、診察券などと一緒にお願いします。

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。
- ジェネリック医薬品の処方ができなかつたり、適切でない場合においても希望するものではありません。
- このカードは、診察券などと一緒にお願いします。

憩いの写真館

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 被保険者等記号番号
- ⑤ 郵便番号・住所・氏名

①～⑤を記入のうえ、健保だより写真係までメールでご応募ください。
hokenjigyou@tik.po-jp.com



みそら一めん さん／ばあちゃん家の茄子の花



みとママ さん／干し柿みつけた



ぬう さん／青の世界



公告

組合会議員の退任についてお知らせします

常務理事 松村 英幸 氏 医療法人社団根岸病院（府中市）

令和7年6月23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10年12月から組合会議員就任を経て、平成13年12月に理事となられ、さらに令和元年12月から常務理事の要職にあり、今日まで組合の運営にご尽力をいただきました。

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
6 月分	949 件	48,095 人	121,327 人	169,422 人	466,625 円	335,752 円	372,904 円
7 月分	945 件	47,958 人	120,840 人	168,798 人	469,029 円	337,916 円	375,167 円
8 月分	944 件	47,851 人	120,479 人	168,330 人	470,863 円	339,255 円	376,667 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



日々のちょっとした不安や不満を吐き出したい



KATAruru



～ 気軽に語ろう こころの相談 ～

＼ アバターで心理師にオンライン相談してみませんか！

相談料
無料

最短2日後
から予約可能

スマホOK
アプリ不要

プライバシー保護
アバターで顔も背景も
映らない

- 仕事の人間関係をよくしたい
- 業務量が多くて困っている
- キャリアについて相談したい
- 緊張しやすいのをどうにかしたい
- 夫婦間の問題を解決したい
- 子育てについて相談したい
- 気分が落ち込んでいる
- ストレスがうまく解消できない

臨床心理士
公認心理師
がお話をうかがいます



※事業所・健保組合に相談内容は伝わりません

利用時間 月曜～土曜日 12時～21時
最終受付20時（日祝・年末年始除く）

対象者 被保険者
被扶養者（18歳以上）

予約方法

予約サイトへアクセス



<https://kataruru.resv.jp/>

メールアドレスや
チケットNo.など入力

チケットNo.
M02007924012

予約完了
メールが
届きます

