

都医業 健保だより

no.750
2025

夏

CONTENTS

- 令和6年度 組合のうごき…………… P2
- マイナンバーカードと電子証明書の有効期限… P4
- 2024 年度版 健康スコアリングレポート…… P8
- ウォーキングキャンペーン Green 結果報告… P12
- 高血圧を防ぐ…………… P14
- 接骨院・整骨院の正しいかかり方…………… P16
- オンライン禁煙プログラム…………… 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
エソリス・カタクリ・
エゾエンゴサク
naga 様

令和6年度

組合のうごき

令和6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

164,981人

▼表1

令和6年度末の被保険者数は164,981人となりました。過去5年間の被保険者数のうごきをみると、表1のとおりです。

年度末	事業所数	被保険者数(人)				入職率(%)	離職率(%)
		男	女	計	前年度比増加数		
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
令和6年	949	47,238	117,743	164,981	1,656	19.2	18.2

給付係数

95.4%

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6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、95.4%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%
令和6年	496,622	227,542	53,123	77,894	115,422	0		1	0	473,982	95.4%

※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6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51億7,172万円ですが、すべて「歯科疾患」と分類されるため順位には含めておりません。

▼表3

令和6年度疾病順位(対象期間：令和6年3月～令和7年2月診療分) ※総医療費(調剤を除く)

令和5年度順位

1位	乳房及びその他の女性生殖器の疾患	14億3,114万円	(1位)
2位	消化器系の疾患	13億3,503万円	(2位)
3位	良性新生物<腫瘍>及びその他の新生物<腫瘍>	12億4,439万円	(3位)
4位	悪性新生物<腫瘍>	11億3,947万円	(4位)
5位	神経系の疾患	9億8,677万円	(5位)
6位	乳房の悪性新生物<腫瘍>	9億3,601万円	(8位)
7位	妊娠、分娩及び産じょく	8億8,535万円	(7位)
8位	高血圧性疾患	8億2,931万円	(6位)
9位	心疾患	7億5,691万円	(19位)
10位	内分泌、栄養及び代謝疾患	7億3,835万円	(15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6年度の実施状況は、次のとおりです。

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	被保険者へ配付
疾病予防	歯周病郵送検診	1回/年	1,457人が受診
	オンライン禁煙プログラム	1回/年	43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	6,508人が参加
	クアオルト®健康ウォーキング	1回/年	145人が参加
	東京ディズニーリゾートハイキング	1回/年	5,451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) 147,107人	89.2%
	(家族) 2,886人	11.6%
胃がん検診	(本人) 28,601人	18.4%
	(家族) 1,137人	7.8%
子宮がん検診	(本人) 29,273人	24.9%
	(家族) 1,451人	9.6%
乳がん検診	(本人) 43,952人	39.7%
	(家族) 1,722人	14.2%
前立腺がん検診	(本人) 11,451人	63.5%
	(家族) 125人	12.9%
インフルエンザ ワクチン接種	(本人) 130,485回	79.1%
	(家族) 12,562回	21.4%
ツベルクリン 反応検査	(本人) 1,894人	1.1%
	(家族) 0人	0.0%

③ 補助

種 別	種 目	実施者数
疾病予防	骨密度検査費用補助	637人
予防接種	B型肝炎ワクチン接種	4,466人
体育奨励	健康増進事業	4,598人



上記のほかに、**生活習慣病および慢性腎臓病の重症化を防ぐため、ハイリスク者で医療機関未受診の方を対象に受診勧奨の通知を行っています。**通知を受け取られた方は、ぜひ医療機関への受診をお願いいたします。

【対象者】【生活習慣病】6,544人 【慢性腎臓病】496人

時 事 解 説

令和7年度健保組合予算早期集計結果

約8割の組合が赤字。拠出金は総額約3兆9千億円

健康保険組合連合会(以下、健保連)が公表した「令和7年度 健康保険組合 予算編成状況—予算早期集計結果について—」によると、令和7年度は経常収支が赤字予算編成となった健保組合が全体*の約8割にのぼることがわかりました。※令和7年3月31日時点で報告があった1,368組合の予算数値をもとに、7年4月1日時点で存在する1,372組合の財政状況を推計。

保険料収入は増加するも経常収支では▲3,782億円の赤字

健保組合全体の経常収入は9兆3,936億円(対前年度予算比4.3%増)、経常支出は9兆7,717億円(同1.1%増)で、経常収支差引額では▲3,782億円の赤字となる見通しです。全体の約8割の1,043組合が赤字予算を計上しています。

収入では、保険料収入は被保険者数の堅調な伸びや令和6年春闘による30数年ぶりの高い賃金引き上げの効果を反映して9兆2,685億円(同4.3%増)となっています。

支出では、保険給付費は5兆1,524億円(同1.5%増)、高齢者等拠出金は3兆8,933億円(同0.4%増)を見込んでいます。

保険給付費については、新型コロナウイルス感染症の流行等の落ち着きを見込んで低い伸びとなりました。なお、令和6年度の医療費については、4～9月は新型コロナウイルス感染症に対する制度の変更の影響により0.3%と低い伸び率でしたが、10～1月は2.9%と、新型コロナウイルス感染症の影響が出る以前と同程度の水準に戻っており、健保連では「今後の動向を慎重に見極める必要がある」と指摘しています。

高齢者等拠出金のうち、前期高齢者納付金は令和4年度の新型コロナウイルス感染拡大の影響を反映(精算)した6年度納付金の大幅な増加の反動により1兆5,577億円(同2.7%減)となる一方、後期高齢者支援金は後期高齢者数の増加を反映して2兆3,353億円(同2.5%増)となっています。

保険料率は149組合が引き上げを実施し、平均保険料率は過去最高の9.34%となりました。収支均衡に必要な実質保険料率は10.02%となっています。なお、協会けんぽの平均料率(10.00%)以上を設定したのは335組合(回答組合の24.5%)です。

65歳以上の人口増加は続き高齢者等拠出金負担増は必至

高齢者等拠出金については、令和元年度と比べると4,589億円(対元年度比13.4%)増加し、とくに後期高齢者支援金の伸びが大きく、同3,580億円(同18.1%)の増加となっています。義務的経費(法定給付費+拠出金)に占める拠出金負担割合は、4割を超える状況が続いています。団塊の世代が75歳以上となる令和7年度以降も65歳以上の人口は増加し、高齢者等拠出金は増え続ける一方、現役世代の減少は続くため、拠出金の負担増は必至であり、今後も財政悪化が懸念されます。

マイナンバーカードと電子証明書の有効期限

マイナンバーカードと電子証明書には有効期限（電子証明書の有効期限は**5年**）があります。有効期限が過ぎた場合には、マイナンバーカードを身分証明書として使えなくなるほか、E-Tax等の電子申請やコンビニ交付、**マイナ保険証等としても使えなくなります**ので、必ず更新手続きを行ってください。マイナンバーカード・電子証明書の更新にかかる手数料は、**無料**です。なお、有効期限が過ぎてしまった場合でも、無料で再発行できます。

まずは有効期限通知書を確認してください

利用者氏名	苗字 花子
有効期限	20●●年の誕生日まで
有効期限が到来するもの	電子証明書
更新手段	電子証明書の更新手段

更新手段を確認してください

マイナンバーカードの更新手段
➡ **5** ページへ

電子証明書の更新手段
➡ **6** ページへ

【例：電子証明書】

以下のような方法により、マイナンバーカードの更新手段が可能です。

- ①スマートフォンで申請（交付申請用QRコードは右下にあります。）
- ②パソコンで申請
- ③証明用字寫機で申請（交付申請用QRコードは右下にあります。）
- ④郵送で申請

それぞれの申請手段については、有効期限のご案内パンフレットをご覧ください。

申請書ID

15386201906270000000058

交付申請用QRコード

●申請書ID

●交付申請用QRコード

➡マイナンバーカードの更新手段で使います（電子証明書の更新では使いません）

同封物について

次の4点が封筒に封入されています。
申請方法は、本書をご覧ください。



マイナンバーカードの更新手続

- ① 以下のいずれかの方法で申請してください。
- ② お住まいの市区町村から「交付通知書」が届きます。(約1か月かかります)
- ③ 交付通知書の案内にしたがって、新しいマイナンバーカードをお受け取りください。

スマートフォンで申請

必要なもの



有効期限通知書



スマートフォン



顔写真データ

申請方法

- ① スマホで顔写真を撮影。(※)
- ② スマホで有効期限通知書の交付申請用QRコードを読み取る。
- ③ 表示されたページに、メールアドレスを登録。
- ④ メールアドレスに申請用のURLが届くので、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

パソコンで申請

必要なもの



有効期限通知書



パソコン



顔写真データ

申請方法

- ① **6ヶ月以内に撮影した** 顔写真データを用意。(※)
- ② 申請用WEBサイトに有効期限通知書に記載された申請書ID (23桁)を入力し、メールアドレスを登録。
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

証明用写真機で申請

必要なもの



有効期限通知書



お金



このマークが目印

申請方法

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
- ② 撮影用の料金を投入して、有効期限通知書の交付申請用QRコードをバーコードリーダーにかざす。
- ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
- ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

郵送で申請

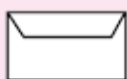
必要なもの



交付申請書



証明写真



封筒

申請方法

- ① 専用サイトからのダウンロード、もしくは市区町村の窓口から交付申請書&封筒を入手。
- ② 交付申請書に必要事項を記入し、**6ヶ月以内に** 撮影した証明写真を貼る。(※)
※持っているマイナンバーカードに記載されたマイナンバー(12けた)を必ず記入!
- ③ 封筒に入れて郵送。
※窓口で交付申請書をもらう際、同時に写真撮影や本人確認を行い、カードが出来上がったら郵送してくれる市区町村もあります。まずは確認してみましょう。

電子証明書の更新手続

有効期限通知書の「有効期限が到来するもの」が
電子証明書の方はこのページをご覧ください



本人が申請する場合

- ①右記の持ち物を持って、お住まいの市区町村窓口へ。
- ②窓口でお持ちのマイナンバーカードに新しい電子証明書を書き込みます。

更新にはカード交付時に設定した暗証番号が必要です
○署名用電子証明書………6～16桁の英数字
○利用者証明用電子証明書………4桁の数字
※暗証番号を控えた用紙等があればお持ちいただくとスムーズです
※暗証番号をお忘れの場合は窓口で再設定ができます

- ③更新手続が完了。

持ち物



マイナンバーカード



有効期限通知書

※お忘れでも手続可能です



顔写真は不要です

代理人に更新手続をお願いする場合

- ①申請者が照会書兼回答書に必要事項を記入し、同封した封筒に封入封かんの上、代理人に渡す。
※照会書兼回答書に記入する暗証番号は、カード交付時に設定した暗証番号を記入してください。
※代理人申請時に暗証番号の照合ができない場合は、文書照会による再度来庁が必要となります。
- ②代理人は右記の持ち物を持って、申請者のお住まいの市区町村窓口へ。
- ③市区町村職員が照会書兼回答書に記入された暗証番号により、新しい電子証明書を書き込みます。
- ④更新手続が完了。

持ち物



申請者本人の
マイナンバーカード



照会書兼回答書
を封入封かんした封筒



代理人の本人確認書類
マイナンバーカードや
運転免許証等
(顔写真付きのもの)



有効期限通知書

※お忘れでも手続可能です

注意事項

- ・電子証明書は、市区町村の窓口でのみ更新できます（スマートフォン、パソコンによる申請はできません）。
- ・電子証明書の有効期限が過ぎた場合でも、マイナンバーカードの有効期限内は引き続き身分証明書として利用できます。
- ・電子証明書は有効期限を過ぎた後でも無料で再発行することができます。
- ・サービスによっては、更新当日は利用できないものがあります。

重要 よくあるお問い合わせ

令和7年3月31日をもって、当組合の健康保険被保険者証は、有効期限を迎えました。そのため、令和7年4月1日以降につきましては、当組合の健康保険被保険者証を医療機関等の窓口にご提示いただいても、医療機関等での受診はできません。

名 称	医療機関等の受診	資格喪失や扶養削除時に当組合への返納
健康保険被保険者証	令和7年4月1日から 使用できません	返納は必要ありません

今後、医療機関等に受診をされる際には、マイナ保険証または資格確認書をご提示いただきます。その資格確認書ですが、資格情報のお知らせと相違点がありますので、以下の表をご参照いただき、ご不明な点がございましたら、当組合適用課へご連絡ください。

マイナ保険証・資格確認書・資格情報のお知らせの比較

名 称	形 状	取得方法	資格喪失や氏名変更等における当組合への返納
マイナ保険証	マイナンバーカード	マイナンバーカードの入手後、 マイナンバーカードの 保険証利用登録を行う	返納は必要ありません
資格確認書	特殊紙	①資格取得時に申請 ②職権で交付	返納が必要です
資格情報のお知らせ	紙	資格取得や扶養認定時等に送付	返納は必要ありません

マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナンバーカードと電子証明書にはそれぞれ有効期限があります。更新手続の詳細につきましては、以下のお問い合わせ先にご連絡ください。

お問い合わせ先

公式サイト

マイナンバーカード総合サイト

検索

<https://www.kojinbango-card.go.jp>



お問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイ ナン バ ー

☎ 0120-95-0178

平 日 9時30分～20時00分(年末年始を除く)

土日祝 9時30分～17時30分

マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止
については、24時間365日受け付けます。

※ 一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3818-1250 におかけください。

※ 外国語対応は 0120-0178-27 におかけください(英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応)

「健康スコアリングレポート」

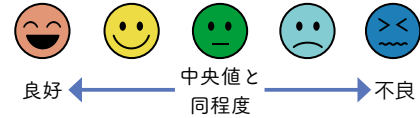


2023 年度実績分の「健康スコアリングレポート」が届きました。当組合では、この情報を事業主様と共有し、皆様への疾病予防と健康づくりの取り組みに活用していきます。

特定保健指導を
積極的に
ご利用ください!!

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

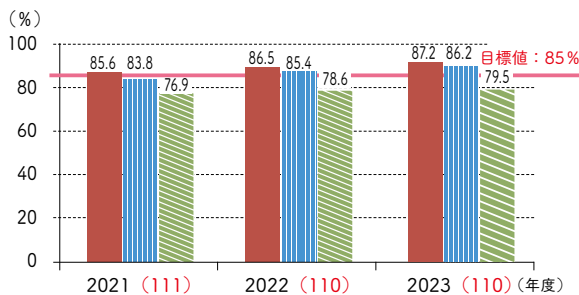
当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診が最上位であるのに対し、特定保健指導の実施率が 2022 年度より低い状態となっています。

総合組合順位	170 位 / 255 組合
全組合順位	1,051 位 / 1,374 組合

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

特定健診の実施率

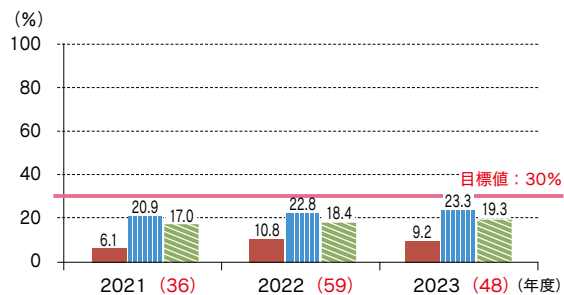
1 ランク UP まで 最上位です



特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	85.6% 25 位 / 253 組合	86.5% 26 位 / 255 組合	87.2% 25 位 / 255 組合

特定保健指導の実施率

1 ランク UP まで あと 21 人



特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	6.1% 224 位 / 253 組合	10.8% 183 位 / 255 組合	9.2% 209 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が前年度よりも低くなっています。

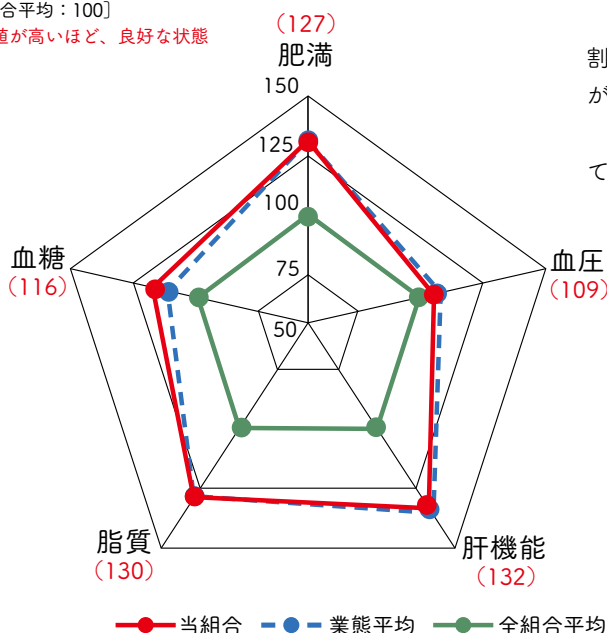
② 健康状況

[全組合平均: 100]

* 数値が高いほど、良好な状態



良好な状態を維持しています。



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	😊	😊	😊	😐	😞

※ 2023 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

「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2021～2023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

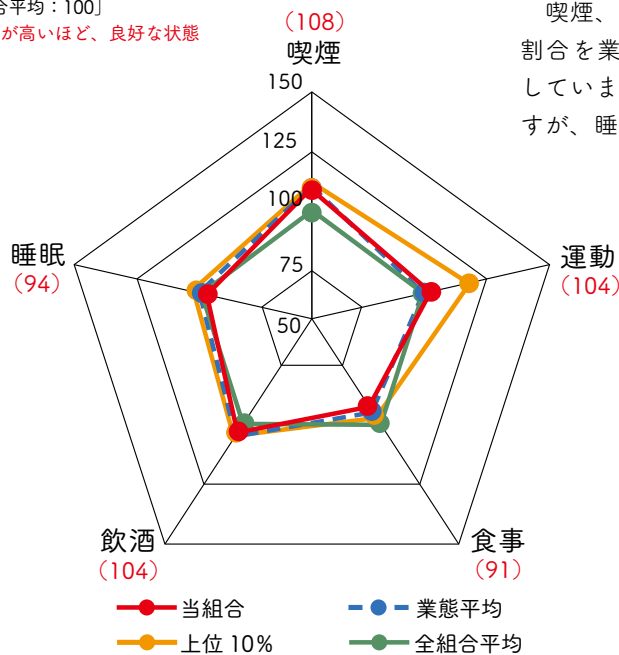


[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、良好な状態



睡眠習慣と食事習慣の改善が課題です。



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。当組合は喫煙習慣と飲酒習慣が最上位と良好ですが、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

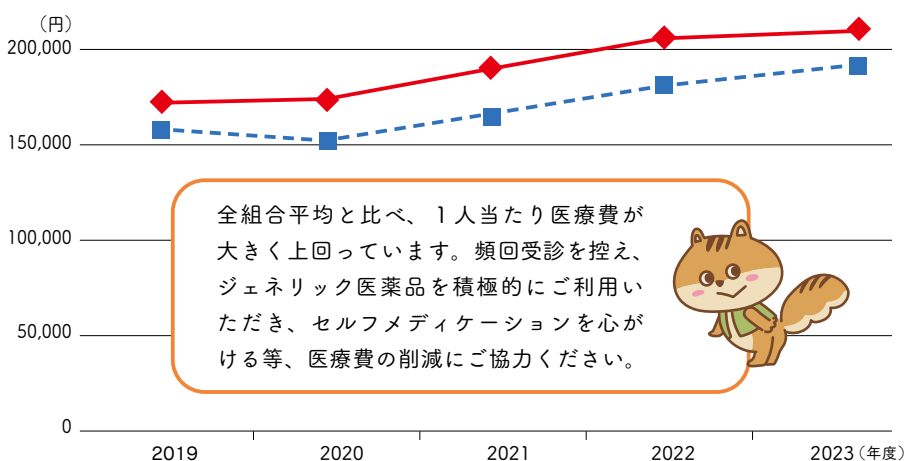
喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	最上位です
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと1,462人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと414人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	最上位です
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😊	あと2,100人

※2023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以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

④ 医療費概要



参考：医療費総額（2023年度）

当組合
47,375 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。

	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
1人当たり医療費	174,596 円	175,171 円	192,046 円	206,092 円	210,921 円
性・年齢補正後標準医療費	159,661 円	152,101 円	167,163 円	181,245 円	192,456 円

● 1人当たり医療費
(2023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
210,921 円	192,456 円	1.09

実践しよう! セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなど、**自分の健康を自分で管理**することです。セルフメディケーションを行うと、健康維持はもちろん、医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。

☑ 簡単セルフチェックできていますか？ セルフメディケーション



☑ 体調管理を行い、年に1回健診を受けている

運動、食事、睡眠を意識し、疲れやストレスを感じたらしっかり休むなど、日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、**年1回の健診**で健康状態を把握するとともに、病気の予防や早期発見に努めましょう。



☑ 軽い不調には市販薬やセルフケアで対処している

かぜのひき始めや軽い頭痛、胃もたれなどには、市販薬（OTC 医薬品）を活用しましょう。とくに、処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチ OTC 医薬品」は効果が期待できます。

- ・持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- ・症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を受けましょう。



☑ セルフメディケーション税制を知っている

セルフメディケーション税制は、健診を受けるなどの健康管理を行っている人を対象として、市販薬を年間12,000円以上購入した場合に所得控除が受けられる制度です。同居するご家族の分も合算できます。

- ・医療費控除との併用は不可。どちらか有利なほうを選びましょう。
- ・対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認可能です。
- ・確定申告が必要です。レシートを保管しましょう!

詳細はこちら



☑ #7119・#8000 を知っている

急な体調不良などで「急いで病院に行くべき?」「救急車を呼ぶべき?」と迷ったら **#7119** に相談を。お子さんの場合は **#8000 (こども医療電話相談)** が利用できます。

緊急性 高い場合▶ 迅速に救急出動を手配
低い場合▶ 医療機関や受診のタイミングなどをアドバイス

● 実施エリアや開設時間はこちら

#7119

一部実施していない地域があります



#8000

全国で実施していますが、開設時間がお住まいの地域で異なります





「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（MHW）の登録方法は、2025年春号『令和7年度 保健事業のご案内』に掲載しています。



にご登録ください！

スマートフォン版



通年実施 常備薬等の斡旋事業のご案内

マイヘルスウェブ（MHW）で、家庭用常備薬等の斡旋販売を実施しています。
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

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

お届けと
お支払い

- 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。
- 払込は、コンビニや郵便局払い・二次元コード決済・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）

シオノ葛根湯エキス顆粒 12包

特納品

【シオノギヘルスケア】
鼻かぜ、鼻炎、頭痛、
肩こり



定 価：1,430 円
斡旋価格： 580 円

ベンザエース A錠 50錠

特納品

【アリナミン製薬】
かぜの諸症状の緩和



定 価：1,496 円
斡旋価格： 580 円

新セデス錠 10錠

特納品

【シオノギヘルスケア】



頭痛・歯痛・生理痛などの
鎮痛、発熱時の解熱

定 価： 770 円
斡旋価格： 270 円

マキロンS 40ml

特納品

【第一三共ヘルスケア】
切傷、すり傷、
創傷面の殺菌・消毒



定 価： 495 円
斡旋価格： 250 円

バンドエイド キズパワーパッド
M サイズ 10枚

【JNTL】

傷を早くきれいに
治す 20 × 60mm



定 価： 935 円
斡旋価格： 520 円

新オイラックスHクリーム 10g

特納品

【第一三共ヘルスケア】



虫さされ、かゆみ、しっしん、
かぶれ、じんましん

定 価： 880 円
斡旋価格： 360 円

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4,124名、635チームにご参加いただき、3,082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	6名	10名	16名
60代	162名	78名	240名
50代	595名	185名	780名
40代	700名	225名	925名
30代	531名	187名	718名
20代	303名	89名	392名
10代	4名	7名	11名
合計	2,301名	781名	3,082名

ピタリ賞

※ニックネームの絵文字は省略

抽選番号	ピタリ賞			前後賞	
第1回	488	こじこじさん	たえこさん	ジャンディガフさん	コンサさん
第2回	738	アオリゴさん	パピコさん	きむ1717さん	石ころさん
第3回	94	はるはるさん	くくくさん	エリーママさん	ぶんこ0526さん
第4回	98	ぶんこ0526さん	エビさん	天むすさん	セーラムーンさん
第5回	730	ひとひとさん	風さん	つばきさん	テトさん

チーム部門

※メンバー全員24万歩達成

今回チーム完歩賞を達成されたチームは、513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。



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。



ウォーキングチャレンジ開始♀️足腰を痛めない程度にがんばります😊

5/1 波に乗るまあちゃん



スカイツリーをバックに舞う鯉のぼり。GW後半初日の行楽日和とあって、大変な混雑です。今から都会を脱出。帰省します。

5/3 愉快的スナフキン



ムーミンバレーパークでたくさん歩いた気がするのに思ったより歩数のびず…でも楽しかったけん満足♡

5/4 まるちょりーに



今日は来客のため歩数のびず、早朝と夜の散歩でがんばりました。愛犬も「こんな夜中に散歩はいやだよー」とこの顔。

5/3 メリー



しました

参加者からの感想を 一部ご紹介します

北海道を巡るマップは、目標歩数を達成すると写真等が見られるので、達成感と実際に観光している気分になってよかった。キャンペーン中はランキングが上位になれるようにという目標があり、いつも以上に歩こうという意識がもてたと思う。こういったものが1年を通してあり、さらにマップも全国制覇のようなものになると、ウォーキングをするのがより楽しくなると思った。とても楽しかった。 **30代/女性**

今回、初めて参加させていただきまし
た。途中まではマイペースでしたが、こ
のままでは目標を達成できないと思い、
少しがんばりました！10km以上歩
いた日はさすがに疲れました
が、さわやかな初夏の風を感じられて、
とても気持ちよかったです。また次回も
楽しみにしています😊 **50代/女性**

キャンペーンということで歩く
ことを意識し、普段は家にいる時
間に散歩をしたり、いつもは使わ
ない道を歩いて住んでいる地域の
知らない景色に出会ったり、いつ
もなら気づかない植物や空の色を
楽しめました。また、**運動量**
が増えてぐっすり眠
れ、生活リズムがよ
くなりました。いいことづく
めなので秋のキャンペーンを楽し
みにしています。ありがとうございます。
40代/女性

毎日ウォーキングを始めて
2年。体力や筋肉がつき、体
重が10kg減って腰痛がなくな
り、新たにヨガスポーツを
始めることができるまでにな
りました。このキャン
ペーンをきっかけに
みんなが健康になれ
るといいなと誘い、初の
チーム完歩も達成しました。
ありがとうございました。
40代/女性

メタボの保健指導中でした。歩数ランキングは、モチベーションの
維持になりました。**おかげさまで、約2kgやせるこ
とができました。**ありがとうございます。 **70代/男性**

1カ月間、楽しく参加することができました。連休中に山手線の線
路沿いを1周したり、日課にしている1時間の早朝ウォーキングを中心
に参加しました。自分の前後5名の歩数を見ると、ほんの少しの差
で順位が変わるので、ちょっとだけ遠回りをして帰
宅するなど、やはり意識してしまいました。おかげで、20日ほど
でキャンペーンの設定目標もClearできて、あとは気軽に歩くことが
できました。また参加したいと思います。ありがとうございました！
60代/男性



 DIYの資材を買いに、隣り町の
ホームセンターに行ったら3万
歩Getだぜ🐶🐶 車を使わない
生活は、健康的なんだかエコなんだか不
便なんだか…よくわからんな😅
5/24 平山孫兵衛商店



 屋久島へ
5/25 ポスママ

 明日からこの日記も
投稿できなくなると
寂しいです。いい
ね！をくださった皆様ありが
とうございます。また10月
に会いましょう。
5/31 Hirorin731



 今日は創立記念日の振休。恵
比寿の「豆腐食堂」でランチ。
タンパク質チャージ😊
5/26 あくび娘の犬歯

 地元小樽に到着できて
よかった！小樽の冬8
5/30 ひーすい



高血圧を防ぐ

高血圧は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

しょうゆやソースは好きだけ



喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせか忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態が続き、本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化へとつながります。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・

狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、狭心症による胸痛みや圧迫感を引き起こします。血管が詰まると心筋梗塞となり、命に関わることもあります。高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。

脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れることもあります。

ほかにも…▶

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病（CKD）

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

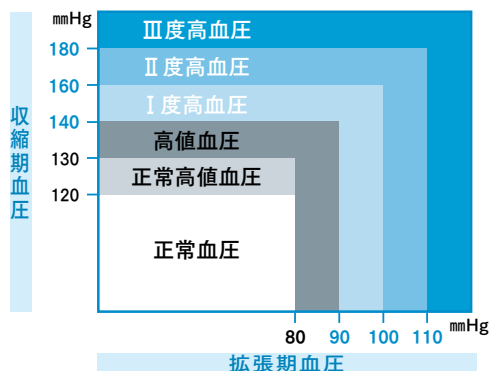
ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。

高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高くなる場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善 のために できること

ストレス

日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。

運動

ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。

食事

まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら
健康に！

なぜ 減塩？

食塩(ナトリウム)を
とりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる

ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える

血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる

→ **高血圧に！**

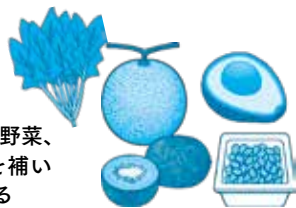


食事

かけしょうゆ・
かけソースから、
つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、
酸味で塩味を補い
満足度を高める



塩分を排出する働きのある
カリウムを多く含む野菜や
果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、
主治医に相談してください

行動

カッコいい・おしゃれな
スマートバンドで
血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを
(血圧を下げる効果あり。
ただし好みでない方にはNG)



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

いまやるとき！ Timely

食事

減塩メニューを見かけたら
必ずチョイス



出る量が少ない
しょうゆや食塩の容器を
使う



しょうゆや食塩の容器を食卓・
テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつ
ける」「ラーメンの汁は残す」
などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計
を置いて、いつでもどこ
でも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

あなたの受けた施術は

ご注意ください!

健康保険の対象ですか?

接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められているのをご存じですか。
健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があり、使えない場合は全額自己負担です。
療養費を返還いただく場合もありますので、ご注意ください。

接骨院・整骨院で健康保険が「使える場合」「使えない場合」

健康保険が 使えます



骨折、脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は
医師の診察と同意を得ることが必要です)

骨折、脱臼の施術後に 運動機能の回復を目的 に行った運動

(いわゆるストレッチングは対象になりません)

外傷性が明らかな けがによる捻挫、打撲、 挫傷(肉離れ)

健康保険は使えません! (全額自己負担)



リラクゼーション目的
のマッサージ



日常生活の疲れや
加齢による
肩こり・膝の痛みなど



運動後の筋肉疲労



けがではない病気
(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)
による痛み・こり



脳疾患の後遺症や慢性病
からくる痛みやしびれ



過去の交通事故
などによる後遺症



症状の改善が見られない
長期の施術



医療機関で同じ部位の
治療を受けているとき



医師の同意のない
骨折や脱臼の施術
(応急処置を除く)



仕事中や通勤途上のけが
(労災保険が適用)



通院回数の多い方へ

ご確認ください



外傷性の負傷は徐々に治癒に向かい、
通院回数が減るのが一般的です



慢性的な疾患は
健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術全般について自費になります。

施術が長引く場合は

ご確認ください



施術の見通しについて
聞いてください

- 接骨院・整骨院で医師の同意なしでかけられるような捻挫・打撲・挫傷で3ヵ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。



施術が長期になったら
医師の受診をご検討ください

- 長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、病院等の医療機関に受診することをお勧めします。

3ヵ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ

重症化を防ぐため、内科・整形外科など医療機関の受診をお勧めします

長期にわたって接骨院・整骨院にかかりながら症状の改善が見られないときは、他の疾患が原因となっている可能性があります。専門医の治療が必要なケースが懸念されるため、まずは医療機関を受診しましょう。

このような例もあります

腰周辺に痛みがあり、
定期的に施術を受けるも、
腰や足に痛み・しびれが出始める。

後に
「椎間板ヘルニア」
と判明。



サッカーで腰を痛め、
接骨院で「捻挫」とされ
長期間施術

後に
「腰椎骨折」
が判明。



膝関節が痛かったため
定期的に施術を
受けていた。

後に
「痛風」
だったことが判明。



不適切な療養費支給申請書の請求例

部位転がし

同一部位での施術が3ヵ月を超える長期請求になる場合、「施術の継続が必要な理由」を療養費の申請書に記載するルールとなっています。そのため、施術部位が変更されていないのに、3ヵ月ごとに負傷部位（肩→腰→膝→…）や負傷日等を変更・偽造して健康保険組合に請求すること。



水増し

実際に負傷した部位だけでなく、負傷していない他の部位も施術を同時に行ったこととして健康保険組合に請求すること。



健康保険組合が
健康保険の適用外と
判断した場合は、
患者負担となることがあります。



領収書と明細書を必ず受け取り、
保管をお願いします

※明細書交付機能のある施術所では、明細書は無料で発行することが義務付けられています。



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



南砂ケンザーさん／初めてのうつ伏せ練習中



しょうこさん／沖縄の器コレクション



みづほさん／なかま



HMC きえささん／屋形船とレインボーブリッジ



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。
Email : hokenjigyoku@tik.po-jp.com

東医健保会館 ホール・会議室の貸し出しを行っています



3 時間 7,000 円～

最大無料

割引あり!!



ご利用料金等、
詳細は
ホームページを
ご覧ください。



4 階
会議室



3 階
会議室



2 階
大ホール



2 階
会議室



新館2階
ホール



ご予約等の問い合わせ先：健康推進課 会館係 TEL：03（3353）4311 FAX：03（3357）7553

「医療費のお知らせ」の送付を廃止します

これまで毎年2月に、「医療費のお知らせ」を被保険者の方は事業所経由、任意継続被保険者の方にはご本人宛に送付してまいりましたが、マイナポータルから医療費情報を確認・取得できること、ペーパーレス化および事業所担当者様の事務負担軽減のため、令和6年11月診療分からの送付を廃止することといたしました。また、過去をさかのぼっての交付につきましても、対応できかねる場合がございますので、ご了承ください。

なお、令和7年度中に、マイヘルスウェブ（MHW）からも医療費情報を確認・取得できる予定です。医療費控除等の申告をする際は、マイナポータルまたはマイヘルスウェブをご活用くださいますよう、ご理解のほどよろしく願いいたします。

公 告

組合会議員の退任についてお知らせします

互選議員 小貫 駿 氏 医療法人財団健和会（足立区）

令和7年4月1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。

令和元年12月から議員の要職にあり、今日まで組合の運営にご尽力いただきました。



●編入事業所

事業所名称	所在地	編入年月日
医療法人社団湊山会	新宿区	令和7年2月1日
医療法人社団アヴェニュー	港区	令和7年3月1日

●削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
医療法人社団和顔会	豊島区	令和7年1月1日
東京都病院労務管理協会	千代田区	令和7年4月1日
医療法人社団豊迪会 大同病院	豊島区	令和7年4月21日
コハシ文春ビル診療所	千代田区	令和7年4月25日

●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団玲仁会 みやまえ病院	医療法人社団君真光 寺田病院	令和7年2月3日
医療法人社団秀輝会	医療法人社団秀輝会 目蒲病院	令和7年3月1日
岡本医院	岡本病院	令和7年3月1日
社会福祉法人日本心身障害児協会 島田療育センター	島田療育センター	令和7年4月1日
医療法人財団湖聖会 東京事業部	医療法人財団百葉の会 東京事業部	令和7年4月1日

●所在地変更事業所

事業所名称	変更後	変更前
株式会社ピーシーエルジャパン	新宿区市谷左内町1番地	杉並区高円寺南1-34-5
医療法人社団六医会	港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー16階	千代田区内幸町1-1-1 帝国ホテルタワー7階
一般財団法人東京顕微鏡院	中央区豊海町5-1 豊海センタービル	千代田区九段南4-8-32
株式会社幸生健康管理センター	港区虎ノ門4-3-10 虎ノ門きよしビル	中央区日本橋小舟町15-17 日本橋協栄ビル8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	949件	47,238人	117,743人	164,981人	470,640円	338,362円	376,236円
4月分	949件	48,263人	121,249人	169,512人	466,696円	335,888円	373,131円
5月分	948件	48,234人	121,453人	169,687人	466,151円	335,402円	372,568円

卒煙



希望者募集

「オンライン禁煙プログラム」今年度も実施します！

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

かんたんWeb予約で
待ち時間を最小限に



通院の
手間を解消

スキマ時間を活用して
オンライン診療



薬を受け取る
手間を解消

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7年
9月予定

対象者

事業所にお勤めの
被保険者

詳細は、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。

