

# 都医業 健保だより

no.748 冬  
2025

## CONTENTS

- 新年のご挨拶…………… P2
- マイナ保険証に切り替えましょう！…………… P4
- ウォーキングキャンペーン Orange 結果報告… P8
- 療養費支給申請書の様式が変わりました…… P10
- 城西病院 健康優良企業 金の認定を取得…… P12
- 「睡眠」を通じた健康経営の取り組み…………… P16
- クアオルト®健康ウォーキング実施報告…… 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  
お伊勢参り  
めりを様

# 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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、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、今年はずべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、特に医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として当組合の有効期限3月31日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が必須です。

健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が増算・減算される仕組みがありますが、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

当組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、皆様の健康寿命の延伸をめざし、時代に即した事業を展開してまいります。皆様におかれましては、当組合が実施する各種健康づくり事業を積極にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 救急車に描かれている**医学を象徴するへび**

救急車の車体には、6本の柱が放射状に伸びる青いマークが描かれています。このマークは「スター・オブ・ライフ」といい、世界中で救急医療のシンボルになっています。6本の柱は、頂点から時計回りに、「覚知」「通報」「出場」「現場手当」「搬送中手当」「医療機関への引き渡し」という救命救急の基本プロセスを表しています。



そして、スター・オブ・ライフの中央には、1匹のへびが巻きついた杖が描かれています。この杖は「アスクレピオスの杖」といい、持ち主であるアスクレピオスは、ギリシャ神話に登場する医学の神で、死者さえも蘇らせる技術を持ち、後にへびつかい座となりました。

杖に巻きついたへびの意味については諸説ありますが、へびは脱皮をくり返すことから、再生・復活の力を持つとして神聖視されてきたことがひとつ。また、へびは人命を危険にさらす毒を持っている一方、酒に漬けたり粉末にして煎じたりして薬として使われてきたことから、毒にも薬にもなるという二面性が、生と死、病と健康という相反することがらを扱う医学を表すシンボルとなったともいわれます。



## 巳の日に**弁財天参詣**で **金運・財運アップ!**

巳は十二支の6番目にあたります。月は旧暦の4月、時刻は午前10時を中心とする2時間を表し、方位は南南東で、動物はへびがあてられます。草木の成長が極限に達した状態を表す「巳」であったものに、後に巳が

割りあてられたといわれ、読み方の「み」は、へびの古語「へみ」よりきています。

巳の日は弁財天の縁日で、金運・財運に恵まれる吉日とされます。弁財天は、元々は豊穡や音楽、知恵などをつかさどるインドの河の神で、日本に渡ってきた当初は、「弁才天」と書かれていました。後世、福德を授ける吉祥天や、財運の力を持つ人頭蛇身の宇賀神と同一視されることで、弁財天とも書かれるようになったのです。水とのかかわりの深い弁財天の使いは、古くから金運や商売繁盛を招くと考えられてきた白蛇です。巳の日にお参りをすると使いの白蛇が願いを聞き、弁財天に伝えてくれるといわれています。

昔から、「へび皮の財布を持つと金運が上がる」「へびの抜け殻を財布に入れるとお金が入ってくる」などといわれますが、こうした言い伝えは弁財天と白蛇の金運・財運を背景に生まれたものなのかもしれません。

## ヤマタノオロチは大河だった？

世界各地の神話や伝承には数多くのへびが登場しますが、日本でよく知られているのは、やはり「古事記」のヤマタノオロチでしょう。

年に一度、娘を食べにくる大蛇・ヤマタノオロチは、出雲に降り立ったスサノオノミコトに退治されます。ヤマタノオロチは、「目はホオズキのように赤く、1つの体に8つの頭、8つの尾を持ち、体には苔や檜、杉が生え、谷8つ、山8つにわたるほど巨大で腹はいつも血でただれている」といわれています。なぜ、これほど巨大で不気味な姿をしているのでしょうか。

実は、ヤマタノオロチはスサノオノミコトの降り立った出雲を流れる肥河（斐伊川）を表しているといわれます。へびは昔から水神、山神としてあがめられ、雨や水をつかさどるとされてきました。そして、川が山や谷を越えながらうねり流れるさまは、まさに大蛇の姿を連想させます。肥河は古代から流域の農耕に恩恵をもたらす反面、たびたび氾濫を引き起こしてきました。人間の力ではどうすることもできない自然の脅威が、ヤマタノオロチという巨大な蛇神として恐れられ、崇拝されてきたのでしょう。



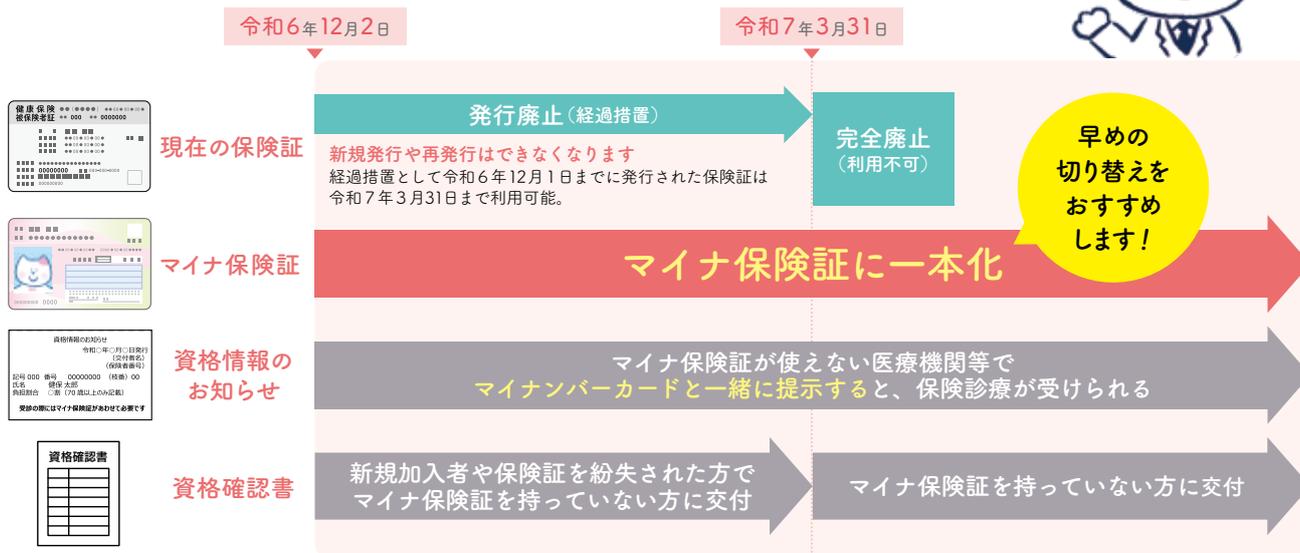


# マイナ保険証に切り替えましょう!

マイナ保険証とは  
保険証利用登録を  
したマイナンバー  
カードのこと。

令和6年12月2日から、保険証の新規発行・再発行が原則廃止され、マイナ保険証での受診が基本となりました。すでにお持ちの保険証は令和7年3月31日まで使用できますが、マイナ保険証にするととても便利です。ぜひ早めの切り替えをお願いします。

## ■ 保険証廃止のスケジュール



## ■ マイナ保険証・資格確認書・資格情報のお知らせの比較

	マイナ保険証	資格確認書	資格情報のお知らせ
形状			
取得方法	マイナンバーカードの入手後、 <b>マイナンバーカードの保険証利用登録を行う</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 資格取得時等に申請</li> <li>● マイナ保険証を持っていない方に発行（申請不要） ※有効期限は最大5年未満</li> <li>● 資格確認書交付申請書の提出</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 資格取得時等に送付（申請不要）</li> <li>● 既存加入者には令和6年9月と令和7年1月～2月に送付予定（申請不要）</li> <li>● 資格情報のお知らせ交付申請書の提出</li> </ul>
使用機会	カードリーダーが設置されている医療機関等を受診するとき	マイナ保険証を持っていない方が医療機関等を受診するとき	オンライン資格確認が使用できない医療機関等を受診するとき
使用方法	医療機関等に設置されているカードリーダーで読み取り	医療機関等に提示	マイナ保険証と併せて医療機関等に提示 <ul style="list-style-type: none"> <li>● マイナポータル「わたしの情報」／「医療保険の資格情報」でも代用可能</li> </ul> ※従来の保険証の代わりとなる資格確認書ではありません。

とってもカンタン

## マイナ 保険証の 作り方

### 1 マイナンバーカード を申請

申請方法は  
ココを見てね!



マイナンバー  
カードを  
受け取ったら...



### 2 保険証 利用登録

病院などに行ったときに、  
カードリーダーにマイナンバー  
カードを入れて登録



登録は  
たった  
30秒!

## Q 保険証が廃止された後はどうなるの?

A

令和6年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は令和7年3月31日まで使用可能です。



## Q これからは病院には何でかかればいいのか?

A

次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

### 1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づく  
確な医療を受けられます。



イチ  
オシ!

### 2 お手元の保険証

令和7年3月31日までは  
使用可能です。



### 3 マイナ保険証+ 資格情報のお知らせ\*

マイナ保険証が利用できない  
医療機関等でセットで提示する  
ことで保険診療が受けられます。



+



or



### 4 資格確認書

令和6年12月2日以降、新規に加入  
された方、保険証の紛失や氏名変更  
があった方で、マイナ保険証をお持ち  
でない方に交付します。

資格確認書


\*資格情報のお知らせは、マイナポータルでの資格情報画面の提示でもOKです。

## マイナポータルをご活用ください



紙を持ち  
歩かなくて  
いいよ



▲医療保険の資格情報(PDF)

スマートフォンのアプリ、マイナポータル「わたしの情報」/「医療保険の資格情報」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると、資格情報のお知らせがなくても、保険診療を受けることができます。

#### 操作方法

- マイナポータル(ログイン)
- ▶ 健康保険証
- ▶ 端末に保存



#### マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

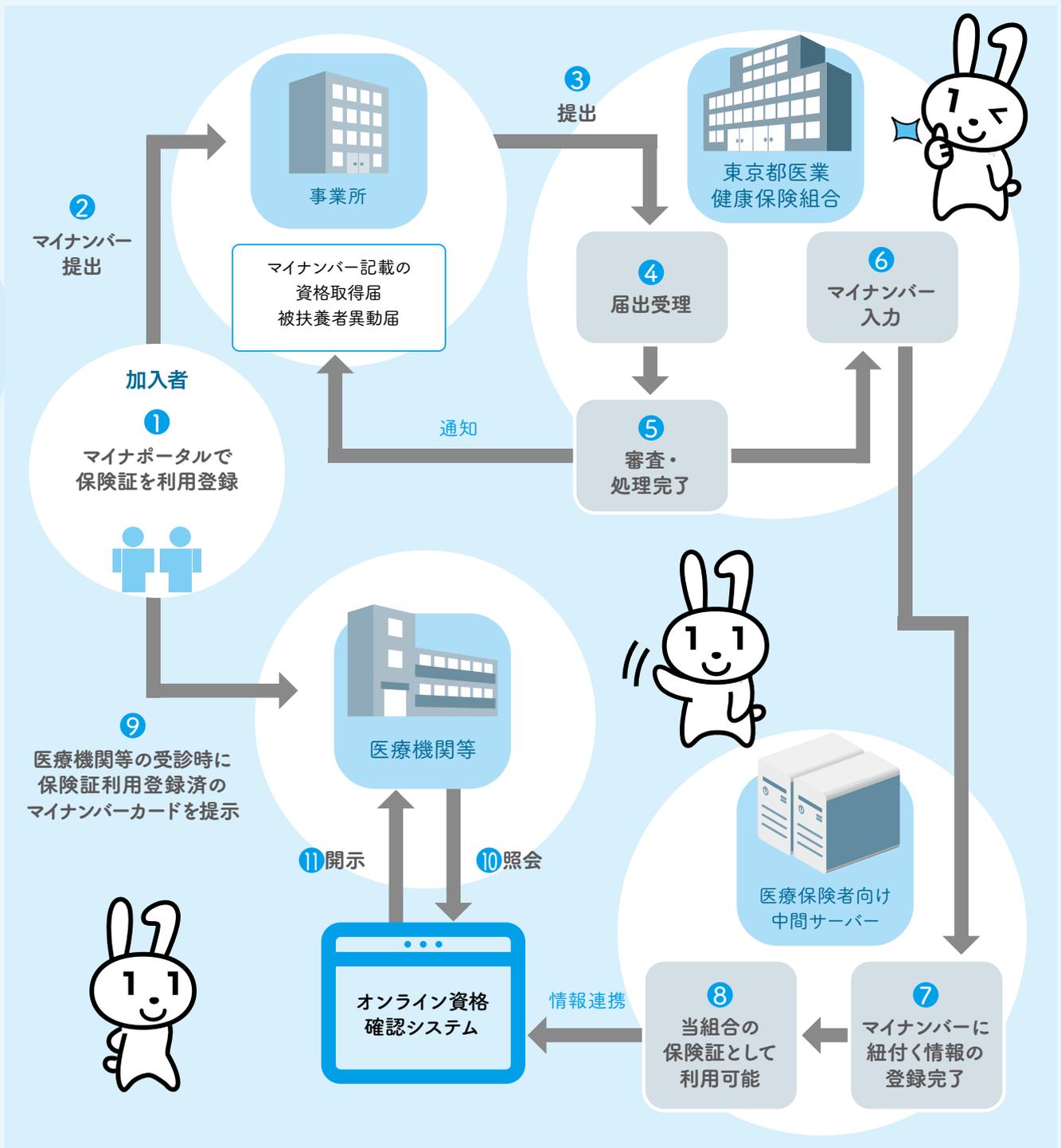


必ず会社に  
マイナンバーを  
提出してください

マイナンバーが健保組合に未提出だったり、間違っ提出されていたりすると、マイナ保険証によるオンライン資格確認ができません。就職・転職されたときは、ご家族の分も含め、番号の間違いがないよう、正確にすみやかに事業主へマイナンバーをご提出いただくようお願いいたします。

## ■マイナ保険証ご利用までの流れ

マイナンバーカードをマイナ保険証として利用するには、保険証利用登録に加え、健保組合が事業所から提出された被保険者・被扶養者のマイナンバーを医療保険者向け中間サーバーに登録することが必要となります。マイナポータルで保険証利用登録するとともに、事業主にマイナンバーを忘れずにご提出ください。



マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間  
(年末年始を除く) 平日 9:30～20:00  
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による利用停止は  
24時間365日受付!

### お詫びと訂正

『都医業健保だより』2024年秋号5ページにおいて、一部誤解を招く表現がございました。表題に「令和6年12月2日 保険証が廃止されます」とありますが、「廃止」の文言に対して「今後一切、保険証を使用できないのではないか」というお問い合わせがありました。正しくは、「令和6年12月2日をもって、保険証の新規発行が廃止される」という意味になります。お詫びして訂正いたします。

令和5年11月分  
～  
令和6年10月分

# 「医療費のお知らせ」を 令和7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付してまいりますよう、お願いいたします。

※令和6年11月分以降、「医療費のお知らせ」は発行いたしません。



## 「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割の自己負担分（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<sup>※1</sup>、その他2割<sup>※2</sup>）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だったのか、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くださいが必要です。

※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降の診療分から2割

## 医療費情報は、 マイナポータルから 確認できます!!



- ①「医療費のお知らせ」で医療費控除の確定申告をする際は、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。
- ②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。
- ③マイナポータルとの連携を利用して、医療費控除の確定申告ができます。
- ④令和7年度から、医療費情報はマイヘルスウェブ（MHW）でも確認できる予定です。（閲覧可能となりましたら、あらためてご連絡いたします。）

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

# ウォーキングキャンペーンOrangeを実施

10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3,514名、556チームにご参加いただき、2,688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
10代	3名	5名	8名
20代	303名	99名	402名
30代	452名	167名	619名
40代	622名	223名	845名
50代	462名	164名	626名
60代	115名	64名	179名
70代	4名	5名	9名
合計	1,961名	727名	2,688名

### ピタリ賞

	抽選番号	ピタリ賞		前後賞	
第1回	171	のだかまさん	yさん	くりむとんさん	ヒロサンさん
第2回	694	REMAさん	じゃすみんさん	どれみさん	ポト子さん
第3回	302	ゆきこさん	にけさん	Papoyaさん	すずきさん
第4回	939	奄美さん	ヒラトラマンさん	ぶちさん	soresoreさん
第5回	900	まりこはんさん	あたいさん	おこげちゃんさん	ユカさん

### 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、453組となりました。

誌面の都合上、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



3,000人を超す皆さんと一緒にのキャンペーン、始めのうちはさまざまなハプニングに見舞われましたが、それも含めて楽しかったです。よく歩き、美味しく食べ、ぐっすり眠れて健康的な1カ月間でした。次回が待ち遠しいです☺  
(40代/女性)

みんなで競争しながら歩く習慣ができ、健康的な日々を楽しく過ごすことができました！1位の院長のウォーキングに対する熱い気持ちが、みんなを奮い立たせました。  
(50代/女性)

チームチャットが一番楽しかったです！ゆるりとがんばりましょうと謳ったスローガンで、ご縁のあった5名でなんと完歩できました！最終日にギリギリで完歩♡これはチームでなければできなかったと思います。次回5月も一緒にできることを楽しみに、ウォーキングキャンペーンにまた参加させていただきます！  
(30代/女性)

職場の人たちを誘って、チームのMAXの人数の5人で、参加しました。毎日、出勤したらウォーキングキャンペーンのお話になり、楽しく参加させていただきました。次もぜひ参加させていただきます！  
(20代/女性)

通勤を自転車から徒歩にして、休みでも歩くことを意識しました。劇的な変化はまだわかりませんが、気持ちが上がります。ポジティブに考えることも増えたので、今後も続けていきます！  
(30代/女性)

今回、初めて参加しました。40代半ばとなり、体力が落ちているのが気になったので、思い切って参加しました。最初の頃は1日6,000～7,000歩くらいでしたが、徐々に歩数を伸ばして1万歩を目標にがんばりました。今回をきっかけに、このまま続けようと思います。また、皆さんの日記を読む時間が、私の癒しの時間になりました。参加された方、お疲れさまでした☺  
(40代/女性)

ウォーキングキャンペーンがあると、歩数を意識すると、チームでのコミュニケーションも増えて、心身ともに健康度がとても上がったと思います。次回もチャレンジしたいです。  
(40代/男性)

このキャンペーンがあると歩く意欲が湧きます👍仲間がいるとさらに歩く習慣も芽生えます！とてもよい企画です！今後も続けてほしいです☺  
(40代/女性)

5月に続き、参加させていただきました。毎日、職場から2駅先まで歩くことで適度な肉体的疲労も溜まり、毎日ぐっすり眠ることができました！リズムが乱れる頃に開催してくれるこのキャンペーンがありがたいです。習慣化して健康維持に努めたいと思います。  
(30代/女性)

春に続いて2回目の参加!!いつもは一人で黙々と日々1万歩を歩いていますが、みんながいると励みになるし、なんととっても楽しい😊🎵歩数もいつもより多め🎵日記も読むのですが、楽しんでます。次回に向けて、衰えないように日々の1万歩を続けます👏  
(60代/女性)



## 運動する人、増えています！～2018年度と2023年度の比較(当組合被保険者)～



- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している方の割合 38.8%⇒43.2% 約13,000名増!
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している方の割合 14.5%⇒16.6% 約6,000名増!

# しました

## 日記コーナー

投稿いただいた日記の一部をご紹介します。



 昨日は夜勤明けで、歩いてラーメンを食べに行ったりして歩数を上げました。ラーメンを食べるため、この調子でがんばる<sup>と</sup>え、太るか？  
10/2 マコトさん



 少し暑いくらいでしたが、散歩には気持ちのよい秋の空でした♪  
10/12 wakuさん



 思ったより歩いてよかった！今週も自分、お疲れさん<sup>🐾</sup>  
10/19 ダイアンさん



 皆さんがいうように確かに月がキレイ。曙橋より。  
10/17 ンナヨーコさん



 いつものコースを散歩していたら、お花の前で<sup>🐾</sup>待っててくれた<sup>🐾</sup>  
10/15 ないんちえさん



 実家にいるうちには完歩ならずだったけど、昨日で完歩！東京自宅周辺の秋探し、昨日は娘とイチョウ集めをしました。残り1週間か〜。一期一会なチームメンバーとチャットが盛り上がり、キャンペーン終了が寂しい〜。  
10/26 ちーままさん



 ハロウィン直前の週末だったので、ハロウィンイベントを行っているところが多かったですね<sup>🐾</sup>  
10/27 ピカ吉さん



 チーム全員完歩！やった〜<sup>ミ</sup> (。>\_<。)ノ<sup>🌟</sup>。朝の通勤時に初めて“彩雲”見られたよ、いいことあるかな？  
10/31 いっぱぼーんさん



 ひたち海浜公園でウォーキングしてきました。コキアも見頃は過ぎたものの、まだキレイに紅葉してました<sup>🐾</sup>  
10/30 アリーヨシさん



はり・きゅう およびあん摩・マッサージ  
を施術されている方へ

提出される前に  
必ずご確認を！



## 令和6年10月施術分からの 療養費支給申請書の様式が変わりました

令和6年9月までの施術分は【従来様式】、令和6年10月からの施術分は【新様式】と、**施術日により様式が異なります**。【従来様式】と【新様式】につきましては、当組合ホームページよりご確認ください。

### はり・きゅう用の療養費支給申請書

【従来様式】



令和6年9月まで  
の施術分



【新様式】



令和6年10月から  
の施術分

### あん摩・マッサージ用の療養費支給申請書

【従来様式】



令和6年9月まで  
の施術分



【新様式】



令和6年10月から  
の施術分

令和6年10月以降の施術分について【従来様式】の申請書で請求された場合、または、令和6年9月以前の施術分について【新様式】の申請書で請求された場合は、いずれも**申請書を返戻**いたします。

## zz デイリーケア 眠りの世界へようこそ 温かくして眠る ～入浴と運動～

監修 ■ かなまち慈優クリニック理事長 高山 哲朗

1日の終わりに温かいお風呂に浸かるのが、最高のリラクゼーションタイムだという方も少なくないでしょう。入浴や運動にはさまざまな健康効果があることがわかっていますが、実はちょっとしたポイントをおさえることで快眠につなげることができます。ぜひ覚えておきましょう。

### 眠けがおこるメカニズム

内臓など体の内部の温度を「深部体温」といい、この深部体温が下がると脳は眠けを感じます。深部体温を意図的にコントロールする方法としてもっとも効果的なのが入浴です。就寝時に深部体温を下げるには、入浴するタイミングとお湯の温度がポイントとなります。



#### 脱衣所や浴室を入浴前に暖めておく

冬は、急な温度差により血圧の急上昇などを招くヒートショックに注意が必要です。脱衣所には暖房器具を置くなどの工夫を。また、シャワーを使って湯船にお湯をはることで浴室全体を暖めておくのも効果的です。

#### 入浴は就寝の1時間半～2時間前に

安眠のためには就寝の1時間半～2時間前に入浴するのが理想的。入浴によりこの時間に深部体温を上げておくと、就寝する頃にちょうど体温が下がってくるため、寝つきがよくなります。健康な人であれば、40℃のお湯に10～15分、全身浴するとよいでしょう。

#### 就寝の数時間前に運動するのも○

夕方から就寝の3時間前くらいまでに運動をすると、一時的に上がった深部体温が就寝する頃に下がり、快眠が得られやすくなります。ただし、就寝直前の運動は逆効果なので避けましょう。

#### 寝るときは素足で

深部体温は体内の熱を手足から放出することで下がるため、靴下をはいたまま寝ると熱の放出を妨げてしまいます。入浴後は温かくして過ごすことが大切ですが、寝るときには靴下は脱ぐようにしましょう。



# 初潮から閉経後のメンテナンスまで 婦人科のかかりつけ医をもとう

「婦人科を受診するのは恥ずかしい」と敬遠する人はいまだに多く、「生理痛くらいで受診するのはおおげさ」と考えている人もいますが、婦人科は女性が生涯にわたってつきあう大切なカラダケアのパートナーです。

日本では、妊娠して初めて産婦人科を訪れる人が多いなか、海外では初潮が始まる頃に保護者とともに婦人科を受診し、月経やライフステージごとの女性のカラダの変化について説明を受け、生涯のかかりつけ医にする習慣をもつ国もあるそうです。本来、婦人科は、初潮から閉経後のメンテナンスまで、女性が生涯にわたりつきあっていく場所です。女性のカラダはライフステージごとに変化するホルモンの影響により、さまざまな健康課題が生じますから、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医をもちましょう。



## 婦人科医を選ぶときのポイント

- 勤務先の近くや自宅の近くなど、通しやすい場所にあるか
- 女性医師に診てほしい場合は、事前にホームページなどで担当医師をチェック

## 婦人科で気軽に相談したい ライフステージごとの健康課題

### ● 性成熟期 20代～40代前半

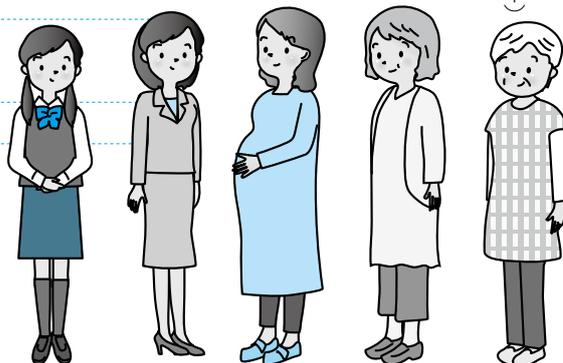
- ・ 月経トラブル：生理不順、生理痛、月経困難症、月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）、過多月経など
- ・ 避妊
- ・ 妊活・不妊症
- ・ 婦人科の病気：子宮内膜症、子宮筋腫、チョコレート嚢胞、多嚢胞性卵巣症候群など
- ・ 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん

### ● 更年期 40代後半～50代

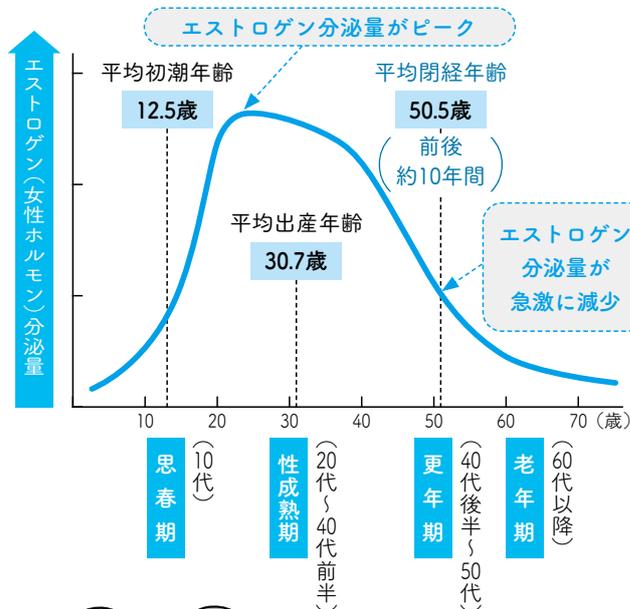
- ・ 更年期障害、骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など
- ・ 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、子宮体がん

### ● 老年期 60代以降

- ・ 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、子宮体がん
- ・ 骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など



## ライフステージごとの エストロゲン分泌量の変化



# おめでとうございます 健康優良企業 金の認定を取得 一般社団法人衛生文化協会 城西病院

令和6年9月、当組合の適用事業所である一般社団法人衛生文化協会 城西病院が、健康優良企業 金の認定を取得されました。当組合の事務局が城西病院を訪問して、金の認定証をお渡ししました。



一般社団法人衛生文化協会 城西病院・玉城成雄理事長（写真左）と  
当組合事務局長・松井（写真右）

## 城西病院 玉城理事長のコメント

「当院の健康経営推進会議のスタッフたちが、日々の業務と並行しながら、健康経営に向けて何をすべきか、どうモチベーションを上げていくかなど、会議を重ねてきました。今回の取得は、職員の成果であり、努力の賜物であると大変うれしく思っております」

## 一般社団法人衛生文化協会 城西病院

- 設立** 1949（昭和24）年
- 理事長** 玉城 成雄
- 所在地** 〒167-0043 東京都杉並区上荻2-42-11
- 理念** 地域の皆様に「よかった」と言ってもらえるような医療・介護サービスの提供



今回の金の認定の取得までの経緯や今後の取り組み等について、  
健康経営推進会議メンバーの佐藤薫さんにお話を伺いました。



## 金の認定を取得されるまでの経緯を教えてください

当院は2021年9月に健康宣言を行うと同時に健康経営推進会議を発足させ、2022年3月に健康経営優良法人認定、同年5月に健康優良企業認定証「銀の認定」、そして今回、念願の健康優良企業認定証「金の認定」を取得することができました。これは、健康経営の取り組みを主導した、健康経営推進会議メンバーの努力が実った結果によるもので、とてもうれしく思います。また、健康経営の取り組みに積極的に参加していただいた職員の皆様にも感謝いたします。

金の認定の取得をめざし、それを維持していくことは、自社の健康経営が促進され、生産性が向上するとともに、医療費の削減や環境問題にもつながります。そのきっかけづくりのためにも、多くの事業所で健康優良企業認定取得をめざしていただきたいと思います。

## 健康経営推進会議のスタッフの皆さん



小石川知史さん  
( 予防医学部  
部長 )



小金澤淳さん  
( 予防医学部  
巡回健診課課長 )



佐藤薫さん  
( 予防医学部  
健診データ管理課リーダー )



加々爪恵美子さん  
( 予防医学部  
保健指導室保健師 )



田中綾さん  
( 予防医学部  
施設健診課係長 )



### 金の認定を取得されるまでに苦労されたことはありますか？

「家族の健康促進」と「安全衛生面の改善や過重労働対策」の切り口をどうするかが最初の難関でした。

家族へのアプローチは、社員を窓口として家族への周知方法をワーキングメンバーで模索しました。安全衛生面の両立支援や過重労働の対策については、当院では過重労働の発生件数が低く、その必要性をあまり感じていない状況でした。現時点において「特に問題ない」「必要性がない」ではなく、「事象が起きたらどうするか」という将来を予見した計画の策定の必要性を訴え、「過重労働防止策計画書の作成」「長時間労働に関するルール」の策定からのスタートであること、さらに策定後の経営陣や各運営部署への理解共有など、毎回どこにアプローチすべきか悩みました。



### 今後の健康経営に向けての取り組み等を教えてください

健康経営の取り組みが、順風満帆に進んでいるわけではありませんが、健康宣言を行った当時と比較して、多くの職員の理解と協力が得られるようになったと感じています。2024年度は、健康経営活動の報告書「健康経営白書」を初めて発行・公開しました。これは、健康経営の活動がどのように行われ、結果につながっているかを可視化することにより、取り組みを行っている職員が活動を実感でき、当院の患者や顧客、取引企業に健康経営の意義を広く伝えることを目的としています。

今後の予定としては、健康経営の促進ツールとして「城西病院健康経営のしおり」を発行し、全職員に配布するなど、健康経営の活動にさらなる弾みをつけていきたいと考えています。



「健康企業宣言」で  
健康優良企業を  
めざしませんか？  
健康企業宣言の詳細は  
こちらをご覧ください！



ご協力をお願いします！

# 「負傷原因の調査」

健康保険では、通勤途中および仕事中のけがなどについての保険給付を行うことができません。また、交通事故や第三者行為によるけがについても、当組合では外傷性の傷病で医療機関や整骨院などを受診された方に対して、負傷原因の照会を行っておりますので、すみやかにご回答くださいますようお願いいたします。



## 健康保険の適用にならないケース

### 1. 通勤途中・仕事中のけが ※主な例

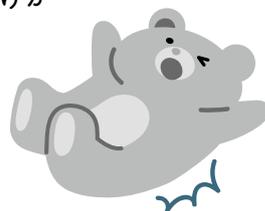
#### 通勤途中 通勤災害

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



#### 工作中 業務災害

- 工作中に転倒したときのけが
- 職場における施設不備が原因のけが
- 出張中の交通機関および宿泊先等におけるけが



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

### 医療機関等で労災であることを申し出ましょう

#### 労災指定病院で受診するときは…

1

原則、自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害の場合は初診時に 200 円負担。

#### 労災指定病院以外で受診するときは…

2

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

### 2. 交通事故や暴行などの第三者の行為によるけが



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

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

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

## 医療費のムダ+体に悪影響

# 「はしご受診」

はしご受診とは、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	<b>4,410円</b>

### 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	<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（下表参照）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）を利用しましょう。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

	おおむね	加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	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きます。

## 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。

## 医療法人社団 新町クリニック（東京都青梅市）の

# 「睡眠」を通じた健康経営の取り組み



当組合の適用事業所である医療法人社団 新町クリニックにおける、職員の方に対する「睡眠」を通じた健康経営の取り組みをご紹介します。こちらは「睡眠の学校」と称され、事前に睡眠検査を行い、受講の希望があった職員を対象に睡眠の改善や健康維持を学んでもらう取り組みとなっています。

新町クリニックの神應知道院長（写真）にお話を伺いました。



## コロナをきっかけに睡眠に着目

私が睡眠障害に着目したきっかけは、新型コロナウイルス感染症の流行です。感染症というのは、病原微生物の量と自分の抵抗力（防御力）のバランスにより発症すると私は捉えていますので、コロナについても、健康面では「ウイルス」というマイナスを減らすとともに、「免疫力」などのプラスを増やすことが重要だと考えました。その結果、「睡眠」の重要性に行き着いたのです。



近年は睡眠が体の疲労回復のためだけでなく、健康や生活の質に深く関わるものとされています。感染症の場合、直近2週間の睡眠時間を1日7時間継続するとリスクが最も低くなるという研究結果もあります。また、睡眠時間は心血管疾患やうつ病、認知症の発症率などとの関連も指摘されています。

私も自分自身の睡眠の質を知るために睡眠検査を受けてみたのですが、感染症のリスクが低くなる1日7時間寝ようとしても、5時間程度で目覚めてしまうのです。睡眠時間が短くても寝つきがいいので、睡眠の質は問題ないと思っていましたが、検査の結果、深い睡眠の質が悪いことがわかりました。また、血中の酸素飽和度が下がる時間があり、軽度の睡眠時無呼吸症候群の疑いもわかりました。これらの問題点を解消すべく、起床後や就寝前の行動、食生活、枕の交換等、生活習慣を見直して睡眠の質の向上に取り組んでいます。



## 睡眠障害は社会に与える影響も大きい

睡眠の影響は健康面のみならず、近年、「睡眠不足がもたらす経済的損失」や「睡眠時間とGDPの関係」などの研究があるように、しっかり眠ることで昼間のパフォーマンスが上がるというメリットもあります。私は企業の産業医もしていますが、メンタルに不調を抱える方の多くは、睡眠の質が悪くなるのがきっかけの一つになっています。

睡眠障害や質の改善に関する取り組みとして、勤務時間中にリアル（欠席者にはアーカイブ動画）セミナー「睡眠の学校」を開講しています。当院の職員から希望者を募って睡眠検査を行い、受講の希望があった職員を対象に「睡眠の学校」を受講してもらい、改善をめざします。まずは職員からスタートし、ゆくゆくは睡眠障害に悩む多くの人たちにも働きかけていきたいと考えています。

人が睡眠に関心をもつのは、健康になりたいから、よりよく生きたいからだ、私は思います。睡眠をテーマに個人や企業がウェルビーイングになるよう、心と体を整えていくトータルアプローチが大事だということを実践していきたいと考えています。





## 新町クリニックのスタッフ（希望者）に睡眠検査を実施しました

### 検査内容

新町クリニックのスタッフ 94 名（希望者のみ）について、脳波計測器を使い、2 晩にわたって睡眠中の脳波を計測・分析。睡眠時間や睡眠安定度から、レム睡眠（浅い睡眠）とノンレム睡眠（深い睡眠）の割合、睡眠時の呼吸の状態などを調べました。



### 検査結果

**睡眠の改善が必要な人**：21 名（受講者の 22.3%）  
**睡眠障害が疑われる人**：4 名（受講者の 4.3%）でした。  
上記で、睡眠障害が疑われる方には専門の病院を紹介しました。

### 取り組み

睡眠の改善が必要な 21 名と睡眠改善に関心のある方を対象に、「睡眠の学校」をはじめ、神應院長と睡眠学の知識を共有します。「睡眠の学校」は、1 回 60 分前後のリアル（欠席者にはアーカイブ動画）セミナーで、質のよい睡眠をとるために必要な食事や運動、自律神経などをテーマに全 6 回（予定）開講。勤務時間中に受講でき、学んだことを実践からフィードバックまでサポートします。

### 神應院長の実例から学ぶ①

## よい睡眠のコツ

脳内の神経伝達物質のひとつであるセロトニンには、精神を安定させる働きがあり、分泌されて 15～16 時間後に「睡眠ホルモン」のメラトニンに変わって眠気を促します。セロトニンは午前中に多く分泌し、特に起床 1 時間以内が勝負です。

私の場合、朝はガムを噛みながら、光が当たる面積を増やすために袖をまくり、早足で約 15 分散歩。夜はメラトニンを減らさないように、就寝 2 時間前から楽しいこと＝興奮することやブルーライトを避けています。

セロトニンを  
増やす  
3つの刺激



リズムカルな  
運動



咀嚼



### 神應院長の実例から学ぶ②

## 寝酒は睡眠の罠

「寝酒は睡眠の質を下げる」といわれているのをご存じですか？寝る前にお酒を飲むと寝つきはよくなりますが、アルコールが分解されてアセトアルデヒドという有害物質に変わり、この物質が交感神経を刺激して睡眠を妨げてしまうのです。

私自身、ワインを飲んだ夜と飲まなかった夜で睡眠検査を実施したところ、飲んだ夜は中途覚醒（寝ているつもりでも脳は起きています）が多くみられました。飲まないほうが睡眠の質がよいことが、明確にわかりました。

特定健診の睡眠に関する質問の結果をみると、40代から50代半ばにかけて、睡眠で休養が十分にとれている方の割合が低下しています。特に女性にその傾向が顕著に表れ、低下の程度が大きくなっています。少しでもよい睡眠習慣を身につけられるように、睡眠環境や生活習慣を可能な範囲で見直しましょう。



## 憩いの写真館



ていびしさん/スペースXの車窓から



いなくすさん/冬の訪れ北アルプス



こやんさん/みみうち



ゆうこさん/夏の思い出



### 掲載写真 募集中!

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

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

## 第33回 東京総合健保

# ミニマラソン大会

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7年2月23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)

### 表彰

第1位・第2位・第3位…………… 賞状、賞品等(表彰式あり)  
飛び賞(新設)…………… 賞品

### 種目

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

**申込期間** 令和7年1月7日(火)～1月26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)

参加申込および大会に関する詳細はこちら  
(<https://www.toshinkyu.or.jp/event/index.html#3>)



## 賞与支払届のご提出はお済みですか？

事業所  
担当者様向け



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、お早めにお問い合わせいたします。

## 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 積信会	三鷹市	令和6年6月1日

### ● 削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
時田クリニック	足立区	令和6年6月1日
菊池医院	稲城市	令和6年6月1日
医療法人社団碧水会	三鷹市	令和6年6月1日
医療法人社団成和会 成増産院	板橋区	令和6年7月1日
医療法人社団直和会	葛飾区	令和6年8月1日
医療法人社団 峰岸医院	新宿区	令和6年8月23日
柿本内科小児科	台東区	令和6年9月1日

### ● 名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団幸博会	医療法人社団高山整形外科病院	令和6年8月27日
社会医療法人財団正明会	医療法人財団正明会	令和6年9月1日
医療法人社団恵和会 八王子恵愛医院	医療法人社団恵和会 八王子恵愛病院	令和6年10月1日

### ● 所在地変更事業所

事業所名称	変更後	変更前
医療法人社団石川記念会	新宿区西新宿7-9-18	千代田区内幸町1-1-1 帝国ホテルタワー5階
一般財団法人労働医学研究会	港区新橋5-15-5 交通ビル2階	文京区大塚3-5-2

## 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	948件	47,821人	118,600人	166,421人	470,347円	338,765円	376,575円
10月分	947件	47,692人	118,549人	166,241人	470,454円	338,652円	376,464円
11月分	946件	47,615人	118,597人	166,212人	470,366円	338,596円	376,344円



無理しない、がんばらない！  
適切な運動が免疫力維持に有効



# クアオルト® 健康ウォーキングを 実施しました

昨年（令和6年）11月に埼玉県所沢市および静岡県小山町において、クアオルト健康ウォーキングを実施しました。いずれの開催も天候に恵まれ、ガイド同伴のもと、起伏のあるコースをゆっくりと自然の空気を吸いながらウォーキングを楽しみました。



## 埼玉県所沢市



## 静岡県小山町



クアオルトとは、ドイツ語でクア（Kur/ 治療・療養）とオルト（Ort/ 場所・地域）が合わさった言葉で、「療養地・健康保養地」を意味します。ドイツでは、心筋梗塞や狭心症のリハビリ・高血圧などの治療法のひとつに、自然を活用した運動療法・気候性地形療法®が取り入れられています。これを日本の風土や環境、気候、国民性に合わせて作られた健康づくりの手法が「クアオルト健康ウォーキング」です。

