

都医業 健保だより

no.754
2026

秋

CONTENTS

- 令和7年度 決算が承認されました…………… P2
- 令和7年度 組合のうごき…………… P4
- 知っておきたい、がんのこと【乳がん】…………… P6
- ウォーキングキャンペーンGreen実施報告…………… P8
- 東京ワンデー・ウォーク☆多摩動物公園…………… P16
- インフルエンザの予防接種はお早めに！…………… P18
- レシピ☆食物繊維×たんぱく質で高血糖対策…………… 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
「オシドリ親子」
naga 様

令和7年度

決算が承認されました

第181回組合会が、7月15日（水）にホテルグランドヒル市ヶ谷で開催され、令和7年度の事業報告なら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7年度 収入支出決算概要表

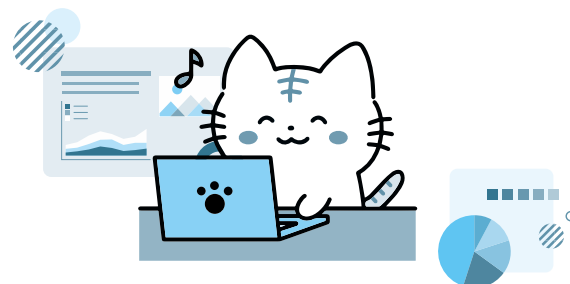
一般勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
保険料	84,331,325	事務費	653,731
国庫負担金収入	31,317	保険給付費	48,930,272
調整保険料収入	1,117,278	法定給付費	48,713,178
繰越金	829,816	付加給付費	217,094
繰入金	31,505	納付金	30,841,891
国庫補助金収入	7,595	前期高齢者納付金	11,954,155
出産育児交付金	56,877	後期高齢者支援金	18,887,729
財政調整事業交付金	1,472,081	病床転換支援金	7
雑収入	120,805	保健事業費	4,082,486
収入合計	87,998,599	還付金・営繕費・	
経常収入合計	84,581,351	連合会費・積立金・	93,890
		その他	
		財政調整事業拠出金	1,116,162
収入支出差引額(千円)	2,280,167	支出合計	85,718,432
経常収支差引額(千円)	△16,264	経常支出合計	84,597,615

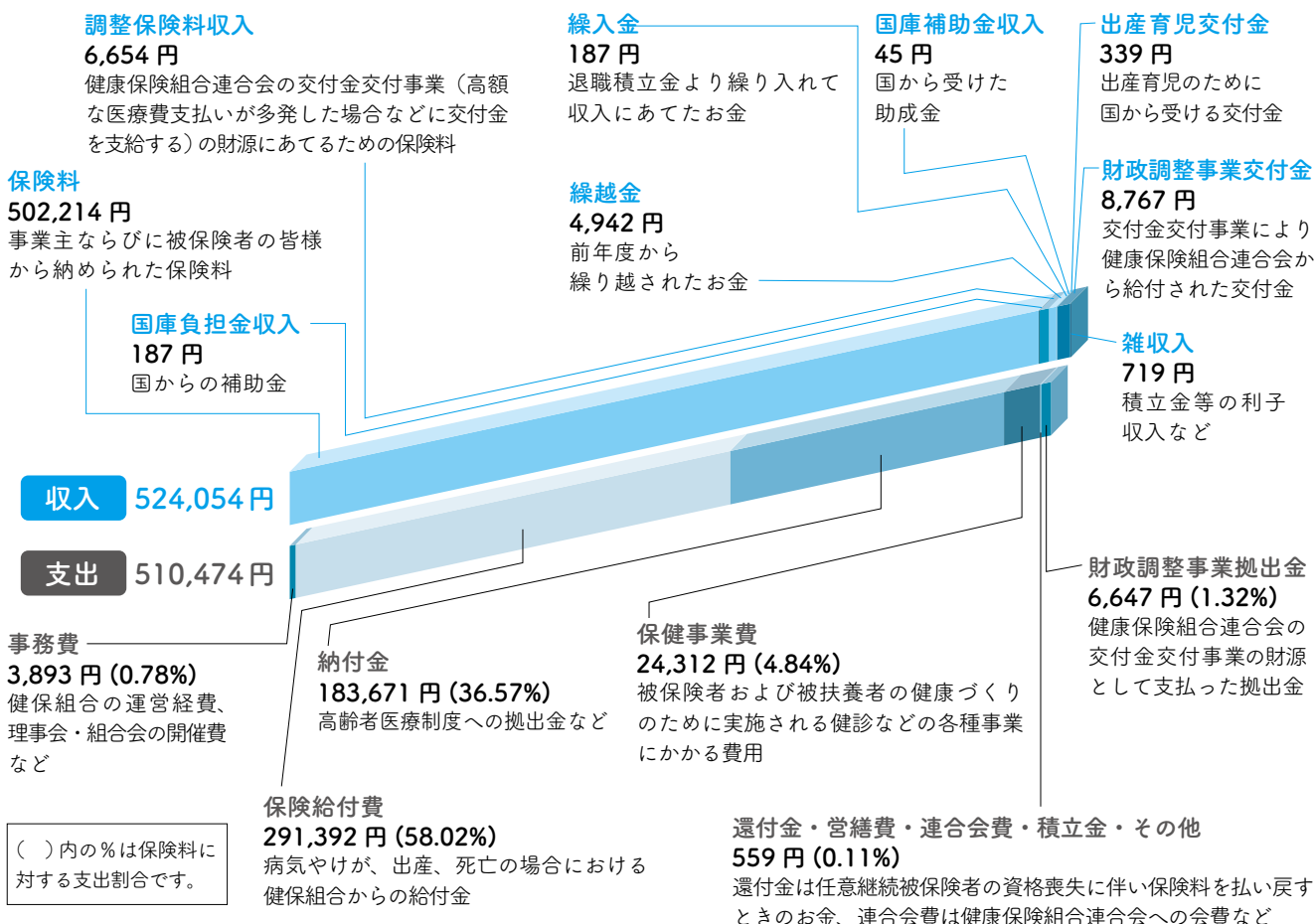
介護勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	8,565,231	介護納付金	7,923,330
繰越金	80,823	介護保険料還付金	1,025
雑収入	93	積立金	609,853
収入合計	8,646,147	支出合計	8,534,208

収入支出差引額(千円) 111,939



●被保険者1人当たりでみた決算（一般勘定）



財産目録（令和8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		9,775,863,976
別 途 積 立 金		2,951,547,681
退 職 積 立 金		277,940,773
土 地	2,505.01㎡	158,723,200
建 物	2棟	87,584,094
器 具 お よ び 機 械	97個	2,017,174
郵便料金後納担保金他		700,000
総 計		13,254,376,898

介護勘定

種 別	数 量	金額または価格(円)
準 備 金		3,551,982,904



令和7年度

事業報告

●事業概況

■一般勘定

令和7年度末における事業所数は935件、被保険者数は166,262人、1事業所当たりの被保険者数は178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14件の減、被保険者数は1,281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28.4%、女性71.6%でした。平均標準報酬月額は、男性472,996円、女性341,133円、平均379,462円であり、前年度と比較すると、男性が5,567円の増、女性が4,905円の増、全体として4,724円の増となっています。

■介護勘定

令和7年度末における介護保険第2号被保険者数は、97,705人（介護保険第2号被保険者たる被保険者89,520人、被扶養者8,185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28.6%、女性71.4%）で、平均標準報酬額は、男性523,464円、女性361,452円、平均407,882円となっています。

なお、令和7年度の介護保険収入は、85億6,523万1,016円となり、介護納付金の79億2,333万192円を完納しました。



●保険給付費等の概要

令和7年度の保険給付費の決算額は489億3,027万1,914円（医療費は396億6,186万546円で、被保険者1人当たり236,196円。現金給付費は92億6,841万1,368円で、被保険者1人当たり55,196円）でした。また、納付金の決算額は308億4,189万1,008円で、被保険者1人当たり183,671円となりました。

保険料収入の843億3,132万4,977円に対して、保険給付費の給付係数は58.0%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36.6%を加えると94.6%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7年度は291,392円となり、令和6年度の280,665円と比較すると、額にして10,727円、率にして3.8%の増となります。

●保健事業

令和7年度の保健事業の実施状況は次のとおりです。

〔疾病予防〕健康診断など16項目

〔特定保健指導〕動機付け支援、積極的支援

〔保健指導宣伝〕広報誌発行など2項目

〔体育奨励〕森林セラピーなど4項目

〔契約保養所〕健康増進事業での利用補助

■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とエクオール検査の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。



令和7年度

組合のうごき

令和7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／166,262人

令和7年度末の被保険者数は166,262人となりました。過去5年間の被保険者数のうごきは、表1のとおりです。

▼表1

年度末	事業所数 (件)	被保険者数(人)				入職率 (%)	離職率 (%)
		男	女	計	前年度比 増加数		
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
令和7年	935	47,254	119,008	166,262	1,281	18.3	17.5

給付係数／94.6%

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7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のとおりで94.6%となっています。

▼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	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%
令和7年	502,214	236,196	55,196	71,190	112,481	0	0	0	475,063	94.6%

※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7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53億9,233万円ですが、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7年度疾病順位(対象期間：令和7年3月～令和8年2月診療分) ※総医療費(調剤を除く)

令和6年度順位

1位	乳房及びその他の女性生殖器の疾患	15億5,127万円	(1位)
2位	消化器系の疾患	13億2,284万円	(2位)
3位	悪性新生物〈腫瘍〉	12億9,429万円	(4位)
4位	良性新生物〈腫瘍〉及び その他の新生物〈腫瘍〉	12億3,069万円	(3位)
5位	神経系の疾患	10億5,969万円	(5位)
6位	乳房の悪性新生物〈腫瘍〉	10億4,692万円	(6位)
7位	妊娠、分娩及び産じょく	9億3,804万円	(7位)
8位	高血圧性疾患	8億5,010万円	(8位)
9位	内分泌、栄養及び代謝疾患	7億8,047万円	(10位)
10位	心疾患	7億4,281万円	(9位)

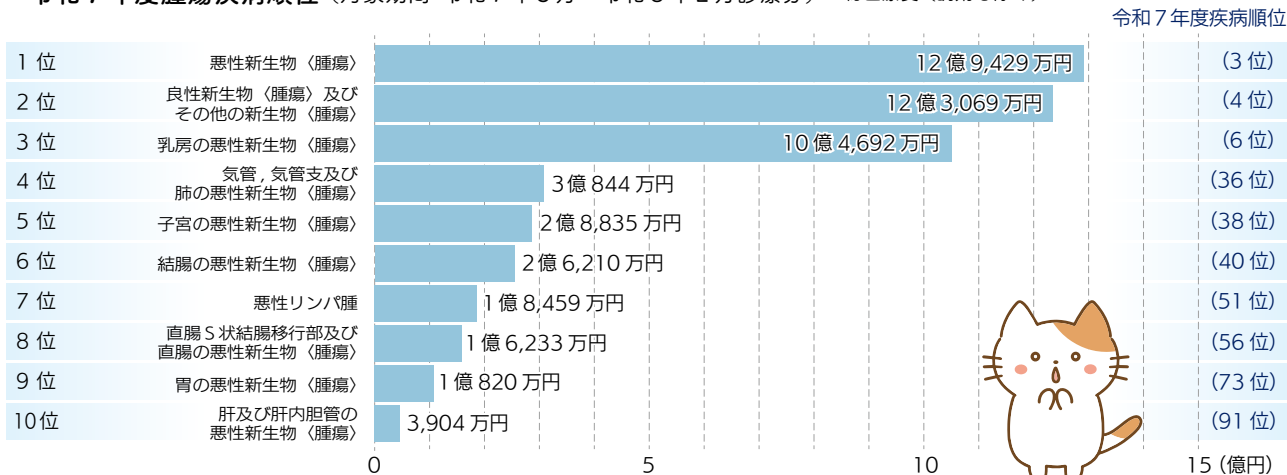


当組合医療費の腫瘍疾病傾向／腫瘍による疾病の医療費 1 位は悪性新生物〈腫瘍〉

当組合医療費の疾病順位（P 4）から腫瘍に対する上位 10 疾病は、表 4 のとおりです。

▼表 4

令和 7 年度腫瘍疾病順位（対象期間：令和 7 年 3 月～令和 8 年 2 月診療分）※総医療費（調剤を除く）



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います。

令和 7 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	広報誌『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	1,235 人が受診
	オンライン禁煙プログラム	1 回 / 年	79 人が受診
体育奨励	東京ディズニーリゾートハイキング	1 回 / 年	3,513 人が参加
	ウォーキングキャンペーン (Green・Orange)	2 回 / 年	8,972 人が参加
	奥多摩で楽しむ森林セラピー	1 回 / 年	32 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) 153,147 人	92.1 %
	(家族) 2,786 人	11.5 %
胃がん検診	(本人) 28,342 人	18.1 %
	(家族) 1,065 人	7.6 %
子宮がん検診	(本人) 29,780 人	25.0 %
	(家族) 1,417 人	9.8 %
乳がん検診	(本人) 44,845 人	40.0 %
	(家族) 1,716 人	14.9 %
前立腺がん検診	(本人) 12,254 人	66.0 %
	(家族) 128 人	13.1 %
インフルエンザワクチン接種	(本人) 129,340 回	77.8 %
	(家族) 11,259 回	19.7 %
ツベルクリン反応検査	(本人) 1,907 人	1.2 %
	(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	707 人
	エクオール検査費用補助	458 人
予防接種	B 型肝炎ワクチン接種	4,173 人
体育奨励	健康増進事業	4,605 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】8,360 人

【慢性腎臓病】3,670 人



乳がん

今や国民の2人の1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。今回は乳がんに着目し、統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「検診」についてご紹介します。

累積罹患リスク

一生のうちにがんにかかるリスク

乳がんにかかるリスクは他のがんよりも高いです。また、データ採取の対象が女性のみのため男性のデータはありませんが、男性が乳がんにかかる例もごくまれ（1,000人に1人）ですが存在します。

男 性	部 位	女 性
2人に1人 ● 61.1%	がん全体	50.1% ● 2人に1人
—	乳がん	11.8% ● 8人に1人
8.0%	胃がん	3.9%
9.6%	大腸がん	7.9%
9.1%	肺がん	4.8%
—	子宮がん	3.6%

● データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）



累積死亡リスク

一生のうちにがんで死亡するリスク

乳がんの死亡リスクは、乳がんにかかるリスクと比べると低いといえます。早期発見の増加や、治療技術の向上などで治るケースが大きく増えているためと考えられます。

男 性	部 位	女 性
4人に1人 ● 24.4%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
—	乳がん	1.7% ● 58人に1人
2.7%	胃がん	1.4%
3.2%	大腸がん	2.7%
5.7%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%

● データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2024年データに基づく）



ステージ別 10年生存率

診断から10年経過後の生存率

乳がんの10年生存率は他のがんに比べて高く、早期治療（ステージⅠ）なら10年生存率は100%近くです。しかし、末期（ステージⅣ）で発見、治療後の10年生存率は約17%にとどまります。

病期（ステージ）	10年生存率（女性）
乳がん全体	82.9%
ステージⅠ	94.1%
ステージⅡ	86.6%
ステージⅢ	62.7%
ステージⅣ	16.9%



早期なら
ほぼ100%

末期だと
大きく減少

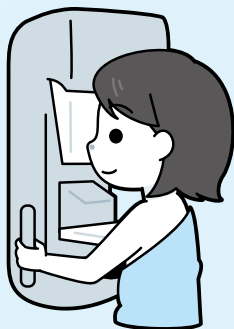
● データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」

検 診

乳がん検診は以下の2種類

※2種類を併用する場合もあります。

マンモグラフィ



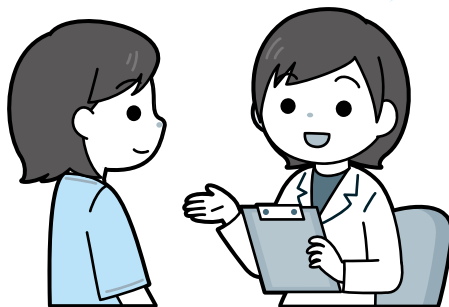
乳房専用のX線検査で、2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、平たく伸ばして撮影します。視診・触診で発見しにくい微細な病変を見つけることができますが、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」では、病変が見つかりにくいことがあります。なお、少量ながら放射線による被ばくがあるため、原則として妊娠中は検査できません。

超音波（エコー） 検査



超音波を発生する超音波プローブ（探触子）^{たんしよくし}を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。超音波検査では乳腺は白く、乳がんの多くは黒く写ることから、高濃度乳房でマンモグラフィが難しい場合、超音波検査のほうが乳がんの発見に役立つことがあります。放射線による被ばくがないため、妊娠中の検査も可能です。

早期発見なら
治りやすく、
そのために欠かせないのは
何ととっても
検診です！



当組合では、乳がん
検診を受診した場合、
6,600円
(年度内1回)の補助が
受けられます！

ワクチン接種で子宮頸がんの予防も忘れずに！

乳がんのほか、婦人科系のがんで若い世代にも増えている子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされ、ワクチンで予防できる稀有ながんです。初めての性交渉の前に接種するのが望ましいと考えられていますが、それ以上の年齢で接種しても、ある程度の効果はあるとされています。また、接種費用の公費負担制度がありますので、詳しくは以下のWebページをご参照ください。

ヒトパピローマウイルス感染症

～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～（厚生労働省）



なお、ワクチン接種ですべてのHPVの感染を予防できるわけではないため、ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

当組合では、子宮頸がん検診を受診した場合、**5,500円**
(年度内1回)の補助が受けられます。

ただし、子宮頸がんワクチン接種費用の補助はありません。

ウォーキングキャンペーン Green を実施しました



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5,101人、871チームにご参加いただき、3,984人もの方が完歩賞(24万歩/月)を達成しました。

個人部門 完歩賞を達成(24万歩)された方は、男性が1,029人、女性2,955人で、合計3,984人となりました。

チーム部門 チーム完歩賞を達成(メンバー全員24万歩)されたチームは、513組となりました。

ピタリ賞と前後賞 ※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	553	pomさん	るうれおさん	しゅんげーきさん	ミキさん		しんじさん	はらださん
第2回	409	がたさん	Cocoさん	ワカメ王子さん	ダイコンさん	きくちさん	んさん	yamaakiさん
第3回	241	コジ助さん	さささん	ちーまるさん	miyaさん	ゲゲゲさん	LuLuさん	ひでおさん
第4回	838	しんさん	たびおかさん	ゆか2さん	課長さん		くみっ子さん	ほのかさん
第5回	880	しんやさん	ukaさん	しばさん	もんちっちゃんさん		せりおさん	sawaさん

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。



ゴールデンウィーク初日。丹沢に入りました。気持ちいいトレーニング

5/2 shimo goro



5月5日は祖母の命日。玄関先の花々が可愛らしかったのでブーケのようにしてお供えしました。赤と白はガーベラ、紫はチャイブ、派手めな色(笑)はガザニアです。

5/5 いっぱぽん



浅草寺と五重塔

5/12 かや



強風のなか、ハンバーガーを買いに遠回りして月島まで行ってきました。写真は隅田川、勝どきからスカイツリー、佃島を臨む図。左手の高いビルは聖路加タワーです。

5/9 え〜で〜



参加者からの感想を一部ご紹介します

1年前のキャンペーンに初めて参加し、歩数が足りず焦ったことをきっかけに、朝ランを始めました。その朝ランが趣味となり、なんと1年間、毎朝継続することができました！そして今年の最終日、5月31日には山中湖のロードレースに参加し、見事完走することができました！自分の生活を変えるきっかけになったウォーキングキャンペーンに感謝しています。また秋もがんばりたいと思います！

40代/女性

毎回このキャンペーンを楽しみにしています😊参加することで運動を意識するようになり、バイタルを入力することで睡眠時間や体重にも目を向けるようになりました。また、職場の仲間との会話も増え、回を重ねるごとに周りの人も巻き込みながら、みんなで楽しんでいます😊キャンペーンへの参加をきっかけに、日々の健康を意識する習慣が自然と身につく、職場でのコミュニケーションも広がっています。

50代/女性

自宅から車通勤で、経理という職種柄、座っての作業が多く、以前から運動不足を自覚していました。しかし、なかなか運動を始めるきっかけがなく、特に何もせず年月が過ぎていました。今回のキャンペーンに参加したことで、今まで何の迷いもなく利用していたエレベーターやエスカレーターを避け、なるべく階段を使うよう心がけるようになりました。また、休日も外出して、少しでも多く歩くことを意識するようになりました。目標には到達できませんでしたが、今回のキャンペーンへの参加は、歩くことを意識し、運動習慣を見直す「いいきっかけ」になりました。これからも、少しでも多く歩く習慣を続けていきたいと思います。

50代/女性

ウォーキングキャンペーン初参加でした！キャンペーン中は、最寄り駅まで歩いたり、夕方に散歩したりと、今まで以上に歩くことを楽しむことができました。これから暑い時期になりますが、無理のない範囲で、引き続き楽しく歩く生活を続けていきたいです！

20代/女性

チームのみんな、しかも初対面の人たちのおかげで、「歩かなきゃ！」と思えたり、励まし合ったり、食べものを共有したりと、楽しく取り組むことができました。1人ではなかなか続かないことも、みんなのためにがんばることができました。とても楽しかったです！また次回も楽しみにしています。

40代/女性

平日は職場のみんなと歩数を報告し合い、休日は歩数を増やそうと夫といろいろな場所を街歩きしました。会話や普段とは違う景色を楽しみながら、楽しく歩くことができました。この1ヵ月を通して、心身ともに健康になったような気持ちです。

30代/女性



カモたちも気合い入れて歩いてました。

5/13 静かな冒険者



陽が延びたなあ☺️。

5/19 ゆのはな



今日は代休で学生時代の友と会ってきました。お天気もよくランチもビールもおいしくてたくさん歩きました。持つべきものは友！ありがたき幸せ♥

5/29 kazegasuki

夕日の富士山と空がとてもキレイでした。夜は夜行虫を見に行きたいなあ。

5/30 シュナウザー



あと5日で終わってしまうと思うと、寂しくなりますね。年に2回、62日。皆さんとつながれるというのは大変貴重だと思っています。ありがとうございます。写真は昨日の寄り道で食べたキレイなお団子です。

5/27 愉快的スナフキン



令和 8 年 8 月から

高額療養費制度が見直されました

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間（8月から翌年の7月まで）の上限額に達成した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

年間上限額の新設により、次の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、高額療養費を毎月利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

●多数回該当

直近12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。

●外来特例（70歳以上で現役並み以外の方）

外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

例 これまで多数回該当に該当しなかった方
(区分ウ：年収約370万円～約770万円)の場合

自己負担

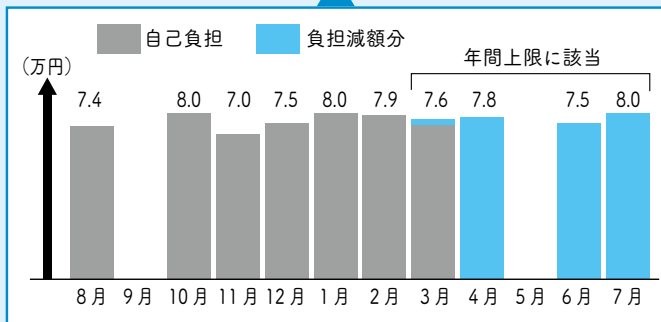
見直し前

見直し後

76.7万円

53.0万円

年間
約23.7万円の
負担減



高額療養費制度の上限額（令和8年8月から令和9年7月まで）

高額療養費制度の見直しは、令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ウェブサイトをご参照ください。

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) 〈多数回該当〉	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% (140,100円)	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% (93,000円)	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% (44,400円)	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 (44,400円 ^(※1))	530,000円 ^(※2)	月額上限22,000円 (年間上限21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 (24,600円)	290,000円	—
—	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 (24,600円)	290,000円	月額上限11,000円 (年間上限9.6万円)
—	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

(※1) 年収約200万円未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,400円→34,500円)。

(※2) 年収約200万円未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

短い睡眠時間でも平気な私は「ショートスリーパー」?

いわゆる「ショートスリーパー」に、本当に該当する人はごく少数。自分もそうだと思ひ込み、気づかないまま睡眠不足が慢性化すると、生活習慣病やうつ病などのリスクが高まります。



あなたの睡眠、本当に足りていますか?

自分が本当にショートスリーパーなのか。それは、日頃のちょっとした習慣に表れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☒ 休日にいつもより長く寝てしまう
- ☒ 午後に強い眠気や集中力の低下を感じる
- ☒ コーヒーやエナジードリンクが手放せない

こうした習慣がみられる場合は、睡眠不足の可能性がありま。

睡眠の「見える化」で現状を知ろう

「短時間睡眠でも平気」という感覚は、実際の睡眠状態とズレていることがあります。まずは自分の睡眠状態を客観的に確認してみましょう。

睡眠を「見える化」する方法



家族に寝ている姿を観察してもらう

激しいいびきや、途中で息が止まっている時間がないか確認してもらいましょう。

スマホで就寝中の音を記録する

寝言やいびき、寝返りの様子を録音・録画してみましょう。



睡眠計測アプリやスマートウォッチを活用する



実際の睡眠時間や中途覚醒の回数をデータ化しましょう。

いびきや無呼吸などがある場合は医療機関に相談を!

実は、お口からの危険なサイン!

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます...



知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしんだり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性がありま。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもあります。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性があります。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。

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



mimi さん／なかよく水遊び



まりも さん／早起きで日の出

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。

hokenjigyoku@tik.po-jp.com



シゲ さん／日本最南端・波照間島一周



みさ さん／ひいおじいちゃん(97)&ひまご(0)

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。紅葉の森を歩き、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立ち満ちて、ココロも身体も軽やかに…。

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

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

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

親子ツアー 長期休みを中心にお子さんと参加可能なワイワイツアー



完全オーダーメイドのプライベートツアーもあります。

募集要項

対象 令和9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。

各ツアーの詳細や注意事項等は、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。



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ろう! 「秋の感謝月間」開催!!



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!



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

※特定日にて開催



八景島の周り巡る 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。



キリトリ線

横浜・八景島シーパラダイス

秋の感謝月間

有効期限: 2026年10月15日(木) ~ 11月30日(月)

アクアリゾートパス (水族館4施設パス)

一般料金 感謝月間特別料金

● 大人(高校生以上)	3,500円 → 2,800円	名
● 小・中学生	2,200円 → 1,760円	名
● 幼児(4才以上)	1,200円 → 960円	名
● シニア(65才以上)	3,000円 → 2,400円	名

ワンデーパス (アクアリゾートパス+プレジャーランドパス)

一般料金 感謝月間特別料金

● 大人(高校生以上)	5,900円 → 4,720円	名
● 小・中学生	4,300円 → 3,440円	名
● 幼児(4才以上)	2,600円 → 2,080円	名
● シニア(65才以上)	4,300円 → 3,440円	名

注意事項

※アクアマリウム1階チケット売場でチケットをお買い求めください。

※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください。

※本券1枚で5名様まで有効

※コピー可

※本券の転売・譲渡等の行為は禁止いたします。

※他の割引券・補助券等との併用不可

※除外日: 休園日、貸切時、特別イベント実施時

※期間により入場制限を設ける場合がございます。
(除外日にとまなう有効期間の期間延長等は実施いたしませんので
あらかじめご了承ください。)

※天候不良・機械点検等により一部アトラクションが運休する場合があります。



◆営業時間: 期間により異なるため下記までお問い合わせください。

◆所在地: 神奈川県横浜市金沢区八景島

◆問い合わせ: 045-788-8888 (テレフォンインフォメーション)

◆交通: 【電車】横浜シーサイドライン「八景島駅」下車徒歩すぐ

【車】首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道357号線経由

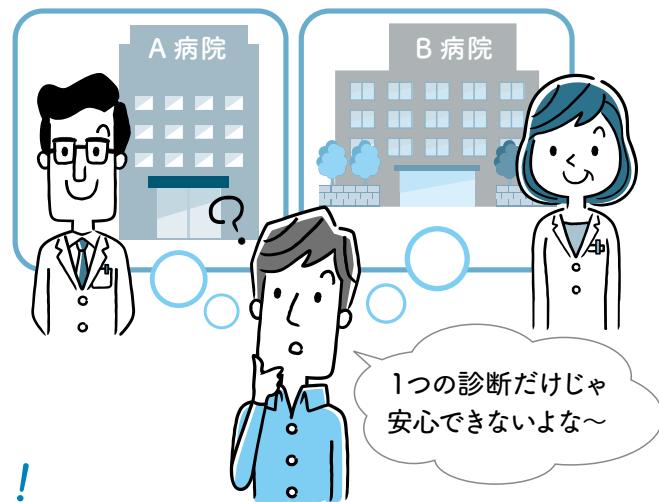
ご利用者名:

発行: 東京都医業健康保険組合

2305

医療費のムダ + 体に悪影響 はしご受診

「あの医者とは相性がよくない」「この診断結果、違ってない？」「処方してもらった薬が効かない気がする」など、さまざまな理由をあげて同じ病気・症状で2カ所以上の医療機関を受診するのがはしご受診です。たとえ手間がかかっても、納得のできる医療を受けたい気持ちからはしご受診をしてしまうのですが、このような受診のしかたは時間や労力、さらには医療費のムダを生じさせる原因になってしまいます。



はしご受診は医療費がかさみます！

はしご受診をしなかった場合

1 回目…初診料 2,910 円 + 検査料など
2 回目…再診料 760 円
3 回目…再診料 760 円

初・再診料の合計 4,430 円 + 検査料 1 回分

はしご受診をした場合

1 回目…初診料 2,910 円 + 検査料など
2 回目…初診料 2,910 円 + 検査料など
3 回目…初診料 2,910 円 + 検査料など

初診料の合計 8,730 円 + 検査料 3 回分

はしご受診をしなかった場合と比べて、4,300 円の差額になります

※自己負担は原則 3 割（年齢などによって異なる）。オンライン診療の場合、初診料は 2,530 円となります。

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いて自己負担額が増え、割高になります。休日や夜間に子どもが病気になり、受診に迷ったときは、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

		加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	おおむね 平日 6 時～8 時と 18 時～22 時 土曜日 6 時～8 時と 12 時～22 時	+ 850 円	+ 650 円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	+ 2,500 円	+ 1,900 円
深夜加算	22 時～翌 6 時	+ 4,800 円	+ 4,200 円
夜間・早朝等加算	平日 18 時～翌 8 時 土曜日 12 時～翌 8 時	+ 500 円（一部の診療所のみ）	

※いずれか 1 つが加算されます。また、6 歳未満の子どもには、さらに高額な加算がつきます。

※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。

セルフメディケーションの心強い味方 スイッチ OTC 医薬品

「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、軽度の身体の不調は自分で手当てする」こと。要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方で。その際、頼りになるのは市販薬（OTC 医薬品）。医師の処方せんが必要だった薬が処方せんなしで買えるようになった「スイッチ OTC 医薬品」という心強い味方もあります。



OTC 医薬品とは？

従来から市販薬、大衆薬などと呼ばれ、ドラッグストア等で購入できる薬全般を指すのが OTC 医薬品。「Over The Counter= カウンター越しに購入できる薬」という意味です。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。病院に行く時間も節約できるので、セルフメディケーションの重要なアイテムとなります。

OTC 医薬品のなかには、今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用した「スイッチ OTC 医薬品」もあり、「市販薬は効き目が弱い」というイメージはもはや過去のものといえます。セルフメディケーションをめぐる環境は整ってきています。



スイッチOTC医薬品の メリット

- 待ち時間なしで医療用の薬と同等の医薬品が買える！
- 診察料や調剤料などがからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も！
- セルフメディケーション税制（下記参照）が利用できる！



セルフメディケーション税制

スイッチOTC医薬品等を活用して、健康の維持・増進や疾病予防に取り組んでいる場合、一定の要件を満たすと、所定の額が総所得金額等から控除される「セルフメディケーション税制」があります。

- ① 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、がん検診などを実施していること。
- ② その年の1月1日から12月31日までの1年間に、自己または生計を一にする配偶者等にかかる一定の OTC 医薬品等を購入した額が12,000 円を超えていること（レシートが必要）。
- ③ ①②を満たすとき、12,000 円を超えた分（上限 88,000 円）をその年分の総所得金額から控除する。

* 非スイッチ OTC 医薬品にも対象となる医薬品があります。対象となる OTC 医薬品等は定期的に更新されますので、薬剤師に確認するか、厚生労働省のホームページ等でご確認ください。

* セルフメディケーション税制の控除を受ける場合、医療費控除の適用を受けることはできません。

厚生労働省ホームページ

URLは変更される場合があります



セルフメディケーションは国が推奨しています。
医療機関への往復時間や待ち時間のストレスがなくなるだけでなく、
健保組合が負担する医療費の節約にもつながります。



歩みつくそう 東京にある小さな地球

多摩動物公園

新宿駅から電車・モノレールで約 50 分、東京都日野市にある「多摩動物公園」。巨大なゾウのモニュメントに迎えられ一歩足を踏み入れると、50haを超える広大な敷地に多彩な自然が広がっています。アジア・オーストラリア・アフリカ・昆虫園の 4 つのエリアで構成される園内は、まるでひとつの小さな地球。

開放的な展示を体験しながら、1 周約 100 分のウォーキングに挑戦しましょう！



★ユキヒョウ (アジア園)

中央アジア高山帯の寒冷な環境に適応するための厚い被毛を持ち、斑点模様は岩山での保護色の役割を果たします。長い尾を上下左右に動かしてバランスを取りながら、険しい山岳地帯の岩場を自在に駆け抜けます。

★ベニコンゴウインコ (アジア園)

体は赤色で、翼は赤、緑、青色をしています。全長は 90～95cm とコンゴウインコ類の中でも大きいです。大きく強力なくちばしを器用に使って硬い木の実を割ったり、移動する際に枝を噛んで体を支えたりします。



★オオゴマダラ (昆虫園)

日本産最大のチョウのひとつで、ゆったりと優雅に飛ぶ姿が特徴です。幼虫は食草に含まれる毒成分を体内に蓄積し、派手な模様で自分に毒があることを天敵に知らせているとされています。



- アクセス** 京王線、多摩モノレール「多摩動物公園駅」下車 徒歩 1 分
- 開園時間** 9 時 30 分～17 時 00 分 (入園は 16 時まで)
- 休園日** 水曜日、年末年始 詳しい情報はホームページのカレンダーを参照
- URL** <https://www.tokyo-zoo.net/tama/index.html>

日帰りでも楽しめる
ウォーキングスポットを紹介

東京ワンデー・ウォーク

※動物の体調や天候等により、公開時間に変更になる場合や展示が中止になる場合があります。
来園の際にはホームページから最新情報をご確認ください。
※ここで紹介するルートは、多摩動物公園が公式に発表しているものではありません。
※園内にはこのほかの動物も含めて、全部で約 260 種の動物たちがいます。



★コアラ (オーストラリア園)

1日19～20時間は木の上で眠ったり休んだりして過ごします。多摩動物公園は1984年に日本で初めてオーストラリアからコアラを受け入れた動物園のひとつで、それ以来コアラの飼育を続け、繁殖や研究に取り組んでいます。



★チンパンジー (アフリカ園)

遺伝的に最もヒトに近い野生動物で、多様な道具を使って食べものを手に入れます。こどもは顔や足がベージュ色なのが特徴で、3才ごろまではおしりに「ベビーシグナル」と呼ばれる白い毛が生えています。



★ライオン (アフリカ園)

ネコ科で唯一群れ(プライド)をつくります。ライオンの咆哮は8km先まで届き、なわばりを示す際などに使われます。多摩動物公園名物のライオンパスでは窓越しにその姿を観察できます。

※ライオンパスは別途乗車券の購入が必要です。

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。

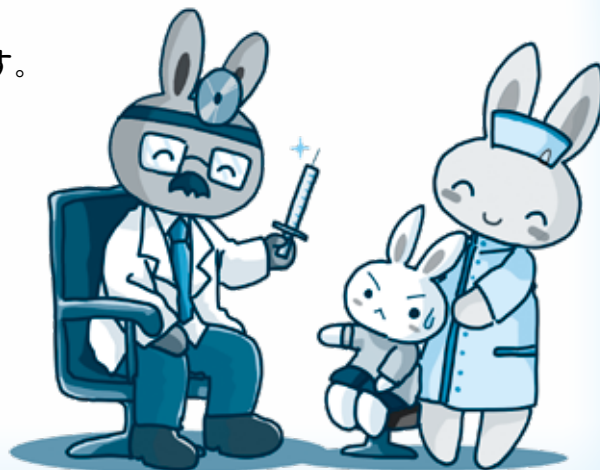
予防接種を受けて、
元気に冬を乗り切りましょう！

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



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
登録はこちら

※別冊「保健事業のご案内」
3ページ (PDF: 23ページ) 参照



●フルミスト（経鼻弱毒性インフルエンザワクチン）も対象です。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となります。

健康推進課から補助金申請書の提出日に関するお知らせ

原則として実施した月の翌月末までに当組合指定の様式を用いてご提出をお願いします。

令和8年度中に実施した健診等の補助金申請は、**令和9年4月5日が最終提出期限**となっています。

ただし、令和8年12月31日までに実施した健診等の補助金申請は、**令和9年1月29日が提出期限**となります。

※最終提出期限後の申請受付および補助金のお支払いはできませんので、ご注意ください。



口座情報の記入にご注意ください!!

傷病手当金などの現金給付費や健診（検診）費用および各種補助金は、申請書にご記入された口座へお振り込みしています。口座番号や名義等に誤りがあるとお振り込みができません。その際は確認のためご連絡させていただきます。各種申請書の記入誤りがないようお願いいたします。

支払決定通知書について



金額確定後、当組合から現金給付費・健診（検診）費用・各種補助金の支払決定の通知を送付しています。各種手続きの際に必要な場合もありますので、**紛失しないよう大切に保管してください。**

お振り込みができないケース

1. 振込日前に口座が解約・凍結
2. 支店名称と支店番号の記入誤り
3. 貯蓄口座を記入
4. 銀行への名義登録と申請書の表記が不一致
銀行への届出どおり（アルファベットまたはカタカナ）でご記入ください。
（例）アルファベット表記で銀行に届出をされた場合は、申請書の名義欄もアルファベット表記で記入。

組合監査が実施されました

令和8年6月17日（水）に、健康保険法第22条第4項および組合同約第36条第2項に基づき、木村佑介監事（医療法人社団メドビュー）、下田重人監事（医療法人社団下田緑真会）により、事業運営状況をはじめ、総務、経理、保健事業、適用、給付などの組合事務全般について監査が実施されました。監事から、「会計事務を含め、事業運営全般について適正に処理されていると認められる」との講評をいただきました。



公 告

●議員の退任について

選定議員 金井 準一 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）

令和8年3月31日付で退任届の提出がありましたので、組合同約第15条の規定により公告いたします。
令和7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をいただきました。



●選考委員会における選定議員の選定および就任について

選定議員 藤森 浩一 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8年5月20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 聖整会	杉並区	令和7年5月29日
新小岩北口診療所	葛飾区	令和8年1月16日
内野医院	品川区	令和8年1月17日

●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
一般財団法人平和協会	一般財団法人平和協会 駒沢病院	令和8年3月10日
医療法人財団明理会 イムス明理会東京町田病院	医療法人財団明理会 鶴川サナトリウム病院	令和8年4月1日
医療法人社団成和会	医療法人社団成和会 西新井病院	令和8年4月1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
3月分	935件	47,254人	119,008人	166,262人	476,189円	343,360円	381,112円
4月分	935件	49,273人	125,111人	174,384人	472,565円	340,050円	377,493円
5月分	934件	49,365人	125,199人	174,564人	471,256円	339,841円	377,004円
6月分	932件	49,351人	125,208人	174,559人	472,002円	340,505円	377,681円
7月分	932件	49,091人	124,408人	173,499人	474,831円	343,926円	380,965円
8月分	931件	48,932人	124,077人	173,009人	476,638円	345,112円	382,311円



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



●料理制作 ひろの さおり
(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

鮭とチーズの 大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料 (2人分)

生鮭 2切れ
塩 少々
焼きのり(全形) 2枚
スライスチーズ 2枚
大麦ご飯(*) 300g
グリーンリーフ 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g
+追加の水200mLで炊飯

作り方

- 1 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- 2 ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたくで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



くわしい包み方は
動画で!



作り方の動画は
コチラ

<https://douga.hfc.jp/iframe/ryouri/25autumn01.html>

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g

材料 (2人分)

ごぼう 30g
にんじん 30g
れんこん 50g
ひじき(乾燥) 2g
枝豆(冷凍) 正味15g
A マヨネーズ 大さじ1・1/2
すりごま(白) 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/4

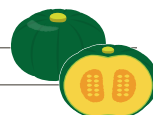


作り方

- 1 ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 2 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 3 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g



材料 (4個分)

かぼちゃ 150g
バター(無塩) 10g
はちみつ 大さじ1/2
卵黄 適量
かぼちゃの種 4個
(ロースト)

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- 2 ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分に丸い形にととのえる。
- 3 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

