

# 都医業 健保だより

no.752  
2026

冬

## CONTENTS

- 新年のご挨拶…………… P2
- 「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります… P5
- 被扶養者の削除申請は速やかに！…………… P8
- ウォーキングキャンペーンOrange 実施報告… P12
- 脂質異常症を防ぐ…………… P14
- 負傷原因の調査…………… P18
- あの人に会いたい！ ☆高木菜那インタビュー… 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  
青空に映える雪の花  
yumi 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、新たな年を健やかに迎えのこ  
とと心よりお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまし  
て、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はずべての団塊の世代が後期高齢  
者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者とい  
う日本では、高齢者医療への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫する  
ことが予想されます。

こうしたなか健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめ、国民の皆様に向  
けて、「制度への理解」「健診をきちんと受診」「セルフメディケーションの心がけ」の  
「3つのお願い」を提示しています。一方、健保組合も、「健診を受診しやすいような働きか  
け」「丁寧な保健指導」「健康づくりに役立つ情報発信」「職場環境に応じた予防・健康  
づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。当健保組合といたしましても、  
これらの提言・約束に沿って事業を進めつつ、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の  
維持に向けて国に対して働きかけてまいります。

2025年は、従来の健康保険証からマイナ保険証への切り替えを推進してきましたが、  
過去の診療情報を医療機関などとスムーズに共有することで、質の高い医療が実現しつ  
つあります。たとえば、救急車を呼ぶような緊急時でもマイナ保険証があれば正確な医  
療情報を救急隊員に伝えることができる「マイナ救急」のシステムが昨秋から全国展開  
しているなど、その利便性はこれから先もますます高まっていくと思われます。

また、本年4月からは、子どもや子育て世帯を全世代で支える「子ども・子育て支援金」  
がスタートします。少子化対策を支援促進するための取り組みについてご理解とご協力  
をお願いいたします。

今年は、年明けからミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック、2026ワールドベース  
ボールクラシック、2026FIFAワールドカップと世界規模の大会が立て続けに開催され、  
スポーツの機運が高まる年となります。ぜひ皆様も体を積極的に動かし、健康づくりに  
努めていただければ幸いです。

結びに、皆様のますますのご健勝と本年のご多幸を心よりご祈念申し上げて、新年の  
ご挨拶とさせていただきます。



# 当組合の新しい理事・議員を ご紹介します

令和7年12月19日の任期満了に伴い、令和7年12月22日、  
組合会議員、理事長、理事、監事の改選および常務理事の選任が行われ、  
次の方々がそれぞれ就任いたしました。

【任 期】 令和7年12月22日～令和10年12月21日

## 選 定

	氏 名	事 業 所 名
理事長	加藤 正弘	社会福祉法人仁生社 江戸川病院
常務理事	関口 更一	医療法人財団旭会 矢部クリニック
〃	田中 章雄	東京都医業健康保険組合
理事	一盛 孝之	医療法人社団双仁会 一盛病院
〃	川内 章裕	医療法人社団生全会 池袋病院
〃	木村 政人	医療法人財団 立川中央病院
〃	高野研一郎	医療法人社団寿徳会 高野病院
〃	野村 幸史	医療法人財団慈生会 野村病院
〃	浜田 健三	東京都私的病院企業年金基金
監事	木村 佑介	医療法人社団メドビュー
議員	浅岡 善雄	医療法人社団善千会
〃	朝倉 正博	医療法人社団博栄会
〃	飯野 孝一	医療法人社団 飯野病院
〃	石川 悦久	医療法人社団石川記念会
〃	伊藤 雅史	社会医療法人社団慈生会
〃	井上 賢治	医療法人社団済安堂 井上眼科病院
〃	猪口 正孝	社会医療法人社団正志会
〃	入江 徹也	東京医療生活協同組合
〃	遠藤 眞実	医療法人財団 神経科土田病院
〃	奥島雄一郎	医療法人社団喜平会
〃	金井 準一	日本赤十字社関東甲信越ブロック血液センター
〃	河北 博文	社会医療法人河北医療財団
〃	齋藤 章二	医療法人財団赤光会 齋藤病院
〃	荘 隆一郎	医療法人財団仁寿会 荘病院
〃	鈴木 牧子	医療法人社団浩生会 浩生会スズキ病院
〃	西島 久雄	医療法人社団大和会 大内病院
〃	古畑 司	古畑病院
〃	牧野英一郎	医療法人社団総合会 武蔵野中央病院
〃	増田 正純	増田耳鼻咽喉科

## 互 選

	氏 名	事 業 所 名
理事	猪口 雄二	医療法人財団寿康会
〃	大部 幸	医療法人社団仁泉会 としま昭和病院
〃	嘉瀬 秀治	医療法人財団東京勤労者医療会
〃	加藤 徹	社会医療法人社団健生会
〃	高松栄次郎	東京地方医療労働組合連合会
〃	野村 誠	社会医療法人社団光仁会
〃	平川 淳一	医療法人社団光生会 平川病院
〃	藤崎 滋	医療法人社団 藤崎病院
〃	右田 敦之	医療法人財団興和会
監事	下田 重人	医療法人社団下田緑真会
議員	愛甲 聡	公益財団法人ライフ・エクステンション研究所
〃	在原 右	医療法人社団三和会
〃	今福 郁	社会医療法人社団健友会
〃	及川 光平	社会医療法人財団城南福祉医療協会
〃	大竹 基之	伊藤病院
〃	小川 聡子	医療法人社団東山会 調布東山病院
〃	椎原 大介	一般財団法人自警会 東京警察病院
〃	田口 享子	医療法人社団快生会 山口クリニック
〃	谷内正美子	岡本医院
〃	塚本 一	医療法人社団欣助会
〃	渡村 雄一	医療法人社団嬉泉会 嬉泉病院
〃	仲間ルイ子	医療法人財団 川野病院
〃	細見 学	医療法人財団健康文化会
〃	前田 京助	医療法人社団友仁会
〃	持田 政彦	医療法人財団緑雲会 多摩病院
〃	山岸 洋史	医療法人財団健和会
〃	山下 道孝	医療法人社団景星会赤羽
〃	山田 賢二	公益社団法人全日本病院協会
〃	柚木 翔太	社会福祉法人桜ヶ丘社会事業協会

(理事・議員別の五十音順、敬称略)

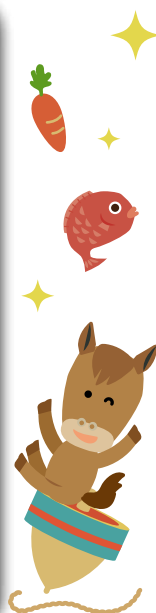


## 1年で最も運気が上がる「初午」の日

午は十二支の7番目で、月は旧暦の5月にあたります。時刻では昼の12時を中心に11～13時頃を指すことから、12時を正午、正午より前を午前、後を午後というようになりました。また、北極と南極を結ぶ子午線という名称は、午の方位が南であり、北がねずみ（子）であることに由来しています。

2月最初の午の日を「初午<sup>はつうま</sup>」といい、1年で最も運気が上がる日といわれます。711年の初午の日に、穀物の神様「稻荷大神」が京都府の伏見稻荷大社の稲荷山に降臨したとされ、全国の稲荷神社で「初午祭」が行われます。祭では、稲荷大神のお使いとされる狐に油揚げやいなり寿司を供え、五穀豊穡、商売繁盛、無病息災、家内安全などを願います。

午は、動物では馬があてられます。馬は古くから人間と深く関わっており、さらに、神の乗り物として信仰の対象にもなっています。そのため、昔は神事や祈願の際、神の降臨を願って馬を奉納する風習がありました。後に、生きた馬の代わりに馬を描いた板絵を奉納するようになったのが、「絵馬」の起源です。



### 縁起の良い

## 「馬九行久」と「左馬」

「馬九行久」をご存じでしょうか。これは「うまくいく」と読み、「馬九行駟」「馬九行九」などとも書きます。「万事うまくいく」という意味を表す縁起の良い言葉で、九頭の馬（九頭馬）に由来しています。昔から「馬九行久」の九頭馬は、勝負運・金運・出世運・家庭運・愛情運・健康運・商売繁盛・豊漁豊作・受験合格の9つの運気を表すといわれており、陶器や財布、扇子など、さまざまな縁起物の図柄として用いられています。

そして、縁起物に描かれる「馬九行久」の九頭馬は、ほとんどが左を向いています。これは、馬の文字を左右逆にした「左馬」が招福の象徴とされていることに由来します。左馬には、右に出るものがないことから、勝負時に優れたパワーを発揮する、馬に左から乗ると倒れないことから、何事もなく過ごすことができるなど、さまざまな縁起の良いいわれがあります。午年の今年、「うまくいく」グッズなどをラッキーアイテムとして持ってみてはいかがでしょうか。

## 海神ポセイドンの子だった天馬・ペガサス

ギリシャ神話に登場するペガサスは、翼と白銀の体毛を持ち、空を駆ける天馬です。ファンタジー映画や小説、アニメなどにもたびたび登場しますが、ペガサスの誕生については、あまり知られていないのではないのでしょうか。

ペガサスの両親は、海神ポセイドンと、蛇の毛髪を持ち見る者を石にする怪物・メドゥーサです。絶世の美女であったメドゥーサを見初めたポセイドンは、知恵や戦略を司る神・アテナの神殿で契りを結びます。これに怒ったアテナは、メドゥーサを醜い怪物の姿に変えたといわれ、怪物となったメドゥーサは、全知全能の神・ゼウスの子であるペルセウスに退治されてしまいます。ペルセウスがメドゥーサの首をはねたときに流れた血から生まれたのが、ペガサスです。

ペガサスが馬の姿で生まれたのは、ポセイドンが海神であると同時に馬の神でもあったからです。ゼウスの雷鳴と雷光を運ぶ役目を担っていたペガサスは、やがて天に駆け上がって星座になりました。秋の夜、南の空に、その姿を見ることができます。



令和8年4月分から

# 「子ども・子育て支援金」 の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。



## 支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

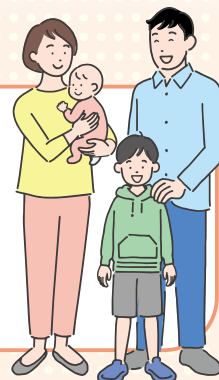
妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



## 開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主

被保険者

支援金を  
納付

健保  
組合等

支援納付金を  
納付

国



## 支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率



介護保険料率※



子ども・子育て支援金率  
(0.4%程度の見込み)

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。



## 負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月600円程度となる見込みです。

1人あたり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合  
 $30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円/月}$   
(事業主負担600円：被保険者負担600円)



当組合では特定保健指導の  
受診勧奨および実施を

# SOMPOヘルスサポート株式会社 に委託しております

事業所様にて特定保健指導を行っている場合を除き、当組合では特定保健指導の受診勧奨および実施をSOMPOヘルスサポート株式会社に委託して行っております。特定保健指導に該当された方へは、同社の相談員よりお電話でご案内をさせていただいております。

特定保健指導は、内臓脂肪の蓄積等が原因で、将来、糖尿病や高血圧等の生活習慣病になるリスクがあると認められる方について、保健師・管理栄養士などの専門職の助言のもと、そのリスクを解消しようとする取り組みです。すでに多くの方にご利用いただき、翌年の健康診断で数値の改善を達成しています。

## 費用は当組合が負担いたしますので、 無料でご利用いただけます。

生活習慣はご自身で改善しようと思っても結果が伴わないことが多く、また無理な計画で体調を崩してしまうこともあります。特定保健指導は、専門職のアドバイスを無料で受けることができ、メタボを解消できるチャンスです！ 連絡を受けた方はぜひともご利用ください。

また、事業所様においても従業員様の特定保健指導の受診につきまして、可能な範囲でご協力ならびにご配慮いただきますよう、お願いいたします。





# 特定保健指導を受けてみて、 どんな効果がありましたか?

特定保健指導の通知をネガティブにとらえて、  
そのまま放置していませんか? 特定保健指導を  
受けると、次のような効果を得ることができます!



## まるでパーソナルトレーナーのようなサポートを無料で受けられる!

特定健診の結果から、「生活習慣病の発症リスクが高い」と判定された人(=メタボリックシンドローム該当者または予備群)を対象として行われる特定保健指導には、「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあり、リスクの程度(血圧、血糖、血中脂質、喫煙歴など)に応じて行われます。

指導期間は3カ月以上で、まずは保健師などの面談からスタート。面談では、特定健診の結果をもとに、1人ひとりに合わせ「イマ」の生活習慣改善のためのアドバイスが行われ、3カ月後に改善・達成したい目標に向けて取り組むべき「行動計画」(プログラム)を決定します。専門家の助言を受けながら、あなただけのプログラムを作成することができるのです!



「積極的支援」であれば、プログラムに取り組む際に、電話やメールなどで保健師などのサポートを受けられます。孤独に取り組んでいると心が折れそうになりがちですが、見守ってくれる人がいれば、「がんばりたい!」という気持ちが自然と芽生えてくるでしょう。

これは、まるでスポーツジムのパーソナルトレーナーのよう!? しかも無料で受けられるのですから、利用しない手はありません!

### 続けられるかな?

というあなたへ

我流ではなく、プロのアドバイスをもとに作成したプログラムだから無理のない計画になっています。さらに積極的支援の場合、電話やメールでも応援してもらえるから、モチベーションもアップ! 応援してくれる人がいるから続けられるのです。



### ストイックにはなれない...

というあなたへ

「甘味飲料を控える」「バランスよく食べる」「ラーメンのスープは残す」「体重を毎日測る」といったことを続けるだけでOK。コツコツ続けているうちに体に変化が現れることで「納得感」につながり、それが当たり前の習慣として定着するのです!



### ホントに効果が出るの?

というあなたへ

とりあえず3カ月間、ちょっとした心がけを粛々と続けましょう。一度トライすると、期間終了後も引き続き食生活や生活習慣に意識が向き、その成果として健診結果にも改善がみられるようになります!



## プロと一緒にがんばれば、3カ月は意外と短い!?

「ミライ」の自分をよりハッピーにしたいのなら、一度は特定保健指導を受けてみるべきです! 「行動計画」(プログラム)は、3カ月後に目標を達成するための手段であると同時に、生活習慣を変えるきっかけにもなります。最初は気が遠くなりそうに感じる3カ月も、毎日コツコツ続け、時に励ましを受け、少しずつ成果が出てくると、意外とあっという間かもしれません。放置していた通知を探し出し、まずは申し込んでしまいましょう!



# 被扶養者の削除申請は速やかに！

年金収入は被扶養者の上限収入に含めます！

年金受給による扶養削除対象の方が多く見受けられます。年金は、65歳以上で受給する方が多数ですが、そのほかに60歳に達する前や60歳から65歳の間で受給される方もいます。年金収入は、他の給与収入等と合算して、被扶養者の収入として取り扱うため、上限額を超過する見込みの場合は、削除手続きが必要です。

扶養対象者の上限額			
年齢	日額	月額	年額
60歳以上	5,000円未満	150,000円未満	180万円未満

※障害年金を受給できる程度の障がい者の場合、**60歳以上**の対象者と同じ上限額です。

※扶養認定条件として、被扶養者の収入は、同一世帯の場合、被保険者本人の収入の**半分未満**という条件があるため、年額上限と併せてご確認ください必要があります。



## 注意点 非課税収入でも、被扶養者の収入です。

被扶養者の認定において、恒常的な収入は、被扶養者の収入として扱われますので、課税・非課税は問いません。非課税年金は課税証明書では年金額が確認できないため、年金額改定通知書や支給額変更通知書、振込通知書等で、受給金額を確認する必要があります。金額は、総支給額をご確認ください。介護保険料等の控除後の金額ではありませんのでご注意ください。

## 事例 65歳以上になり、受給する年金が増額になった

遺族厚生年金

老齢基礎年金

老齢厚生年金

障害基礎年金

遺族厚生年金

障害基礎年金

65歳から年金を受給することで、扶養上限額を超過する場合があります。左の組み合わせは、65歳前では受給することができない組み合わせですが、65歳以降には受給が可能になります。

また、年金生活者支援給付金も収入として取り扱います。年金生活者支援給付金については、支給決定通知書が送付されますので、ご確認ください。この給付金は、年金と同じく原則偶数月の15日に支払われます。

## 年金受給者が上限額を超過していないか確認する場合

60歳以上の場合、1カ月あたりの上限額は15万円未満になります。2カ月分ずつ支給になりますので、上限額の超過が見込まれる場合は扶養削除してください。

### ① 年金額（障害年金・遺族年金等、非課税年金を含みます）

確認方法	年金額改定通知書（年に一度は届きます）・支給額変更通知書・振込通知書 等
確認内容	1カ月あたりの上限額が扶養上限額を超過しないか確認してください。

### ② 他の収入と合算

確認方法	給与収入（給与明細書）・営業等収入（確定申告書・収支内訳書） 等
確認内容	年金額とその他の収入合計の超過は総支給額で合算して確認します。なお、給与収入には、非課税交通費も含みます。所得額で確認されないよう、ご注意ください。



いざというとき、これ1枚でOK!

# マイナ保険証で 医療をもっとスムーズに



こんなとき、マイナ保険証があってよかった!

2025年秋から全国展開

## マイナ救急

1

傷病者が情報閲覧に同意

緊急時も安心!

2

隊員がマイナ保険証を読み取り、医療情報を閲覧

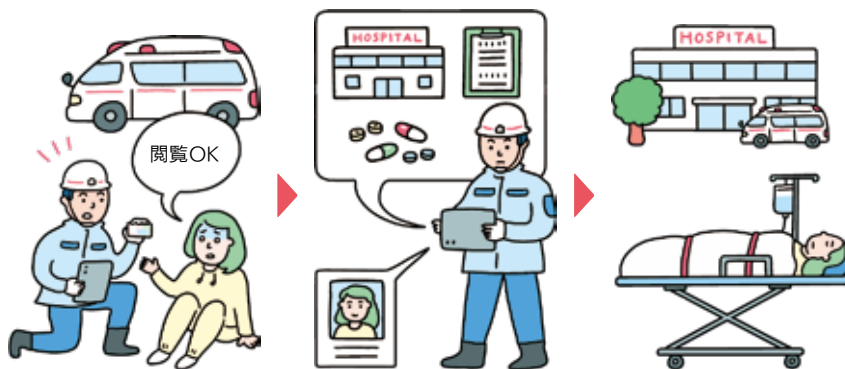
3

より適切な処置や搬送先医療機関の選定

### ▶救急車で搬送されたとき…

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

※暗証番号の入力は原則不要で、救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し本人確認を行います。



### ▶のんでいるお薬の名前がわからないとき…

お薬のみみ合わせをチェックできて安心!



過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

### ▶入院で医療費が高くなったとき…

手続きなしで窓口負担が軽減!



マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

### ▶医療費控除の申請をするとき…

めんどろなデータ入力を省略できる!



マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

9月中旬から開始!

## マイナ保険証のスマホ搭載

2025年9月中旬から、機器の準備が整った医療機関・薬局でスマートフォンをマイナ保険証として使えるようになっていきます。利用するには、マイナナンバーカードの保険証利用登録と、マイナナンバーカードをスマホに搭載する事前準備が必要です。なお、医療機関・薬局がスマートフォンでの受付に対応していないケースもあるため、初めて利用する医療機関・薬局には引き続き実物のマイナナンバーカードもご持参ください。

※マイナナンバーカード機能のスマホ搭載はAndroidが2023年5月から、iPhoneが2025年6月から開始しています。



厚生労働省  
ホームページ



# 職場で新型コロナウイルスに感染したときの 傷病手当金について

医師・看護師や介護の業務に従事される方々については、業務外で新型コロナウイルスに感染したことが明らかな場合を除き、労災保険給付の対象となります。傷病手当金を申請される前に、必ず労働基準監督署への確認をお願いします。



## 業務によって感染した場合、労災保険給付の対象となります

対象となるのは？



- 感染経路が業務によることが明らかな場合
- 感染経路が不明の場合でも、感染リスクが高い業務※に従事し、それにより感染した蓋然性が強い場合
  - ※（例1）複数の感染者が確認された労働環境下での業務
  - ※（例2）顧客等との近接や接触の機会が多い労働環境下の業務
- 医師・看護師や介護の業務に従事される方々については、業務外で感染したことが明らかな場合を除き、原則として対象
- 症状が持続し（罹患後症状があり）、療養等が必要と認められる場合も保険給付の対象

詳しくは、厚生労働省ホームページのQ&A（項目「4 労災補償」）をご覧ください▶



## 労災保険の種類

業務に起因して感染した労働者の方やそのご遺族の方は、正社員、パート等の雇用形態によらず、次のような保険給付を受けられます。

また、**保険給付の請求は、労働者ご自身が行うものです**。感染経路が不明であることなどにより、請求書に会社からの証明が受けられない場合、まずは労働基準監督署にご相談ください。

### 療養補償 給付

- ① 労災指定医療機関を受診すれば、原則として無料で治療を受けることができます。
- ② やむを得ず労災指定医療機関以外で治療を受けた場合、一度治療費を負担してもらい、後で労災請求をすることで、負担した費用の全額が支給されます。

### 休業補償 給付

療養のために仕事を休み、賃金を受けていない場合、給付を受けることができます。

給付日 休業4日目から

給付額 休業1日あたり給付基礎日額の8割（特別支給金2割含む）

\*原則として「給付基礎日額」は発症日直前3カ月分の賃金を暦日数で割ったものです。

### 遺族補償 給付

業務に起因して感染したため亡くなった労働者のご遺族の方は、遺族補償年金、遺族補償一時金などを受け取ることができます。

お問い合わせは、お近くの労働局・労働基準監督署へ▶



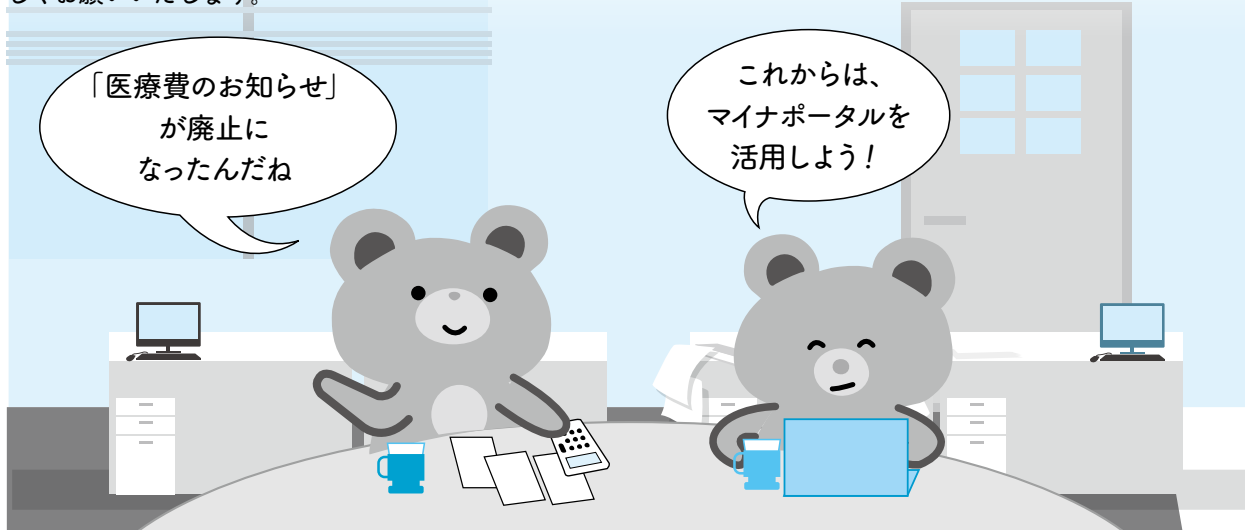
厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



## 「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、マイヘルスウェブ（MHW）でも医療費情報をご確認いただけますので、ご活用くださいますよう、よろしくお願いいたします。



## 医療費情報はマイナポータルから確認を!!

- ① 医療費情報は、**マイナポータルから確認・取得できます**ので、ぜひご活用ください。
- ② 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。
- ③ マイナ保険証の登録をされていない方は、マイヘルスウェブ（MHW）をご活用ください。

※マイヘルスウェブ（MHW）への掲載は受診から約3カ月後となります。また、医療機関からの請求が遅れた場合等、反映されるまでにお時間がかかる場合があります。

## 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ございました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ございますので、**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。



# 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4,848名、728チームにご参加いただき、3,671名もの方が完歩賞(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	186名	97名	283名
50代	737名	217名	954名
40代	800名	271名	1,071名
30代	632名	214名	846名
20代	379名	112名	491名
10代	4名	6名	10名
合計	2,744名	927名	3,671名

### ピタリ賞

	抽選番号	ピタリ賞	前後賞
第1回	747	ザンマさん/ちばちゃんさん/おんさん	無能 忠敬さん/かおりんさん
第2回	827	ひろさん/マルスさん	カッシーさん/ふさん/yumikoさん
第3回	214	yaさん/kタロウさん/やゆよさん	しゃくなげゆううさん/はなこたろうさん
第4回	424	こつぶさん/Papito039さん/金麦さん	のぐさん/ShimaShimaさん
第5回	139	🍌さん/かかかさん/雪だるまさん	あたしんちさん/SANさん

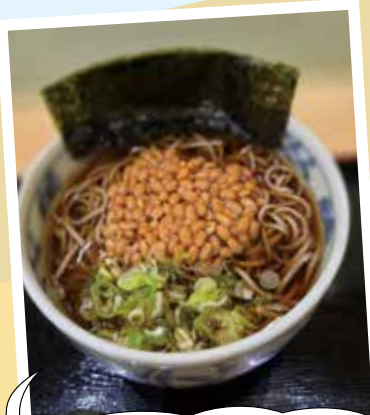
### チーム部門

※メンバー全員24万歩達成

今回チーム完歩賞は、605組が達成されました。  
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

投稿いただいた日記の一部をご紹介します。



鳥海山山行前に秋田駅で立ち寄った！  
「しらかみ庵」！秋田の納豆そば！！  
2025年8月  
10/1 立食いそばさん



こんな秋が、訪れますように…。  
アイスクリームより、お芋なんだけど…。暑さが邪魔をする(笑)  
10/5 ボケナスビさん



尾瀬ヶ原まで行ってきました。  
草紅葉に癒されました。  
10/5 Tokkn!さん



もう一回昼が来たみたいで、  
なんだか得した気分😊  
10/7 田中屋のあんびんさん



箱根湯本の鈴廣かまぼこ博物館で食べたおはぎ♥お茶が美味しすぎる…  
大人になったなあ♡  
10/10 みゃごん55さん

# しました



## 参加者からの感想を一部ご紹介します



「歩く！」ことを意識し、移動していたことで、素敵な景色を楽しめたり、新たなお店の開拓ができたり、とても有意義な時間が過ごせました。次回も参加し、ゆっくりした時間の流れとともに、新たな出会いや気づきを楽しみたいです。  
(40代/女性)

いつもなら、エレベーターやエスカレーターを使うところ、階段にしてみたり、ちょっと遠回りして帰ってみたり、このイベントのおかげで普段の生活でもがんばろうと思うようになりました。続けていきます。そしてまた参加したいと思います！  
(50代/女性)

無事に完走できました！歩数を伸ばすために少し遠回りしたり、いつもなら車に乗ってしまうところを徒歩にしてみたりと、よい習慣づけになりそうです。日々の歩数や順位を見ることはもちろん、皆さんの写真付きの日記を見ることもとても楽しかったです。  
(50代/女性)

初めて健康関連のキャンペーンに参加しました。「毎日8,000歩程度なら歩いているだろう」と思っていたら、平日は想定以上歩けているものの、土日は本当に歩いていないことに気づくことができました。  
(20代/女性)

たくさん歩いて筋力がついた気がします。  
(40代/女性)

残念ながら完歩できず。次はがんばるぞー！  
(50代/女性)

前回初めて単独で参加して意識しないでやったら平均6,000歩以下でした。今回職場の仲間でチームを作り、目指せ240,000歩で励まし合ってがんばってみました。普段そんなに歩かない自分が、朝は一駅手前で降りて歩き、帰りも一駅歩いたり、家まで遠回りしたりと、信じられないほど歩きました。チームのみんなでクリアできて、とてもよかったです。また次回もがんばろう！と昨日話したので、次は5人でチームを作ってさらにたくさん歩いて健康になって楽しみたいと思います。貴重なきっかけとなったことは間違いない、とてもいいイベントでした！  
(60代/男性)

参加の皆様、お疲れさまでした。今回も無理なく、楽しく参加できました。職場の仲間と一緒に、休日にウォーキングして、ストレス発散になりました。新しい友人もたくさんできて、地域のいろいろな場所を散策して、素敵なショップや美味しい飲食店を多数見つけてしまったので、これから順番に制覇してみようと思います。  
(50代/女性)

チームの会話はいつもウォーキングの話題♥仕事とはまた違うコミュニケーションが取れる1カ月になりました!!特にマップを開くのが楽しみな日々でしたあ!!  
(40代/女性)

毎日一生懸命歩いていたら、主人がご褒美にと松茸を買ってくれた🍄

10/13  
波に乗るまあちゃん★さん



早朝4時半からの散歩は北風が吹いていて寒かった～！今日も朝焼けが綺麗でした。

10/14 メリーさん



松本城に行って来ました☺️天気がよくて、堀にお城が写って、きれいだった♥

10/24 プロブルさん



油絵みたいな景色でした

10/29 なやみんさん



# 脂質異常症を防ぐ

脂質異常は  
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？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。  
動脈硬化を促進させ、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

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

### 脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

### 末梢動脈疾患（PAD）

（PAD:Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。



# 脂質異常症のめやす

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≥ 150mg /dL (空腹時) ≥ 175mg /dL (随時)	≥ 300mg /dL
HDL コレステロール	< 40mg /dL	—
LDL コレステロール	≥ 120mg /dL	≥ 140mg /dL
Non-HDL コレステロール*	≥ 150mg /dL	≥ 170mg /dL

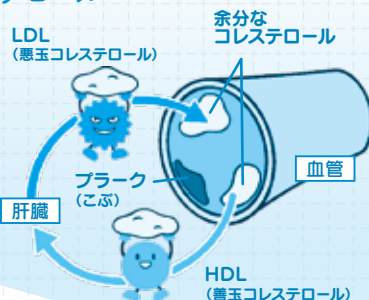
※総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値

受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

## 脂質め知識

### ● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまりと動脈硬化を引き起こします。



### ● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHA※などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康にいい”といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

## 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

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動（ウォーキングやジョギング）を取りいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら  
健康に！

#### 食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚（サバ、サンマ、イワシなど）を食べる



#### 行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する（可能な範囲で）

#### 行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

#### ストレス

趣味や推し活でストレス発散！



#### 運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する

Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

#### 運動

職場の健康イベントに参加する



#### 行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



#### 食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

いまやるとき！ Timely

#### 食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



#### 行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

## 憩いの写真館

# 七五三おめでとう



なっつんさん／ママの手作り着物で七五三



TTさん／七五三詣り



さくさん／ばぁ！

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



じゅりぴさん／神戸のクリスマス



ガキコさん／豪徳寺招き猫



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



ライフスタイルに合わせて **3つのプラン**からお選びいただけます!

一般会員の場合  
22,000円/月のところ...

月払い ジム・サウナ・スタジオ・温浴施設が使い放題!

法人ジム・サウナおためし会員  
**5,500**円/月(税込)

月払い 全サービスが使い放題! プール利用も可能

Monthlyコーポレート会員  
**10,450**円/月(税込)

都度払い 自分のペースで通える!  
1 Day コーポレート会員  
**1,980**円/回(税込)

**大好評!!!**  
新規限定  
法人ジム・サウナ  
おためし会員  
4カ月間ずっと  
**5,500**円/月(税込)

ジム・サウナおためし会員  
【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、純日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ。ジムエリアは24時間利用可能(休憩時間・未成年を除く)  
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。  
【ご利用期間・条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上利用期間満了で在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

RENAISSANCE 店舗の詳細は  検索

法人会員様プランの詳細はこちら!

## 第34回 東京総合健保 ミニマラソン大会

GOAL

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8年2月22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（女子の部は被扶養配偶者含む）  
※大会開催日を基準に18歳以上の方が対象です。  
※車椅子不可。伴走者を伴う視覚障がい者の参加可。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** 無料（今大会より無料になります）

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

種 目	対象年齢	距 離	スタート時間
女 子	18歳以上	5 km	9 : 00
男子A	50歳以上	5 km	10 : 00
男子B	50歳未満		
男子C	50歳以上	10km	11 : 00
男子D	50歳未満		

※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。  
※参加は1人1種目とします。

**申込期間** 令和8年1月20日（火）～2月6日（金）

**申込方法** インターネットによる Web 申込・**先着順**

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



ご協力をお願いします！

## 負傷原因の調査



健康保険では、通勤途中および工作中的のけが等で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います。照会に関する書類が届きましたら、負傷届をご記入のうえ、当組合までご提出いただきますよう、ご協力をお願いします。

### 負傷届の記入のポイント

負 傷 届			
事業所の名称			
被保険者の氏名			
被保険者の記号と番号	記号	番号	
負傷した者の氏名 生年月日及び続柄	生年月日	昭和 平成 令和 (続柄)	年 月 日
傷 病 名			
負 傷 年 月 日	平成・令和 年 月 日	午前・午後	時 分
負 傷 場 所	イ. 事業所内      ロ. 自宅      ハ. 道路上 ニ. 駅構内      ホ. その他 ( )		
負 傷 状 況	イ. 勤務時間中      ロ. 休憩時間中      ハ. 通勤途上 ニ. 社用外出中      ホ. 私用外出中 ヘ. その他 ( )		
負 傷 し た 原 因 (詳しく記入してください)			
医療機関等で 診療を受けましたか	受けた・受けない	第三者の行為に よるものですか	はい
医療機関等の 名称と所在地	□ ( )		
診療を受けた期間	平成・令和 年 月 日 から 平成・令和 年 月 日 まで (現在)		
被保険者の住所 氏名	□ ( )		

※この用紙は傷病が外傷(骨折・転倒・打撲・捻挫・切創・やけど等)の時には必ず添付してください。

東京都医業健康保険組合 殿      令和 年 月 日

#### 傷病名

けがの  
正式な病名を  
記入してください。

#### 負傷状況

どんなときに  
けがをしたのかを  
記入してください。

#### 負傷した原因

けがをしたときの  
場所や状況について、  
できるだけ詳しく  
記入してください。



### ● 健康保険の適用にならないケースもあります！ ●

通勤途中(通勤災害)や工作中(業務災害)のけがには、健康保険は使えません。労災保険の適用となりますので、医療機関等で労災であることをお申し出ください。

被扶養者の方がアルバイトやパートで通勤災害・業務災害に該当する場合も、勤務先の労災保険の適用となります。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。



## 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、お早めをお願いいたします。

### 公告

## 組合会議員の退任についてお知らせします

**選定議員** 坂本 光隆 氏 医療法人社団五十鈴会 坂本病院(葛飾区)

令和7年9月30日をもって退任の届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28年6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。



### 公告

#### ●編入事業所

事業所名称	所在地	編入年月日
医療法人社団桜会	足立区	令和7年6月1日

#### ●削除事業所

事業所名称	所在地	削除年月日
医療法人社団清清会 大波クリニック	東久留米市	令和7年6月1日
篠田眼科医院	練馬区	令和7年6月1日
医療法人財団桜会	足立区	令和7年6月1日
医療法人社団正心会 よしの病院	町田市	令和7年6月2日
医療法人社団好仁会 滝山病院	東久留米市	令和7年7月1日
宗教法人 救世軍ブース記念病院	杉並区	令和7年7月1日
医療法人社団仁圭会 林外科病院	新宿区	令和7年9月1日
医療法人社団寿英会	足立区	令和7年9月12日

#### ●名称変更事業所

変更後	変更前	変更年月日
医療法人社団千秋会	医療法人社団千秋会 田中脳神経外科病院	令和7年5月1日
医療法人社団宏誠会 高山外科内科医院	医療法人社団宏誠会 高山外科眼科医院	令和7年8月1日
新東京フォレスト医師協同組合	大森・田園調布・日本橋医師協同組合	令和7年9月4日

#### ●所在地変更事業所

事業所名称	変更後	変更前
医療法人社団虹色の会	沖縄県豊見城市渡橋名 289-62-3	多摩市永山 4-2-6-202

### 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	940件	47,719人	120,245人	167,964人	477,118円	344,077円	381,874円
10月分	940件	47,592人	120,068人	167,660人	477,246円	343,841円	381,709円
11月分	938件	47,525人	120,023人	167,548人	476,874円	343,759円	381,517円

# 本気の努力が生きる力を育む

## 結果より過程を大事にしたい

2018年の平昌五輪で、チームパシュート（団体追い抜き）とマススタート（一斉スタート）の2冠に輝き、日本中を大いに沸かせた高木菜那さん。現役引退後はテレビやイベント出演、コメンテーターとしても活躍。2026年のミラノ・コルティナ五輪について、こんな期待の声を寄せる。

「近年、チームパシュートでは、後ろを滑る選手が先頭の選手を押してスピードを上げる『プッシュ式』が主流になり、日本チームも戦術の一環にしています。悔いのない全力の滑りでメダルをめざしてほしい！応援しています！」

金メダルの栄光も、転倒の涙も経験した競技人生。そこで得たのは、「大事なものは結果より過程」ということだった。

「勝つことはもちろん大事です。でも私は、メダルを取れなかった＝失敗だとは思いません。夢や目標に向かって命がけでがんばった、その時間はかけがえないものだし、その後の人生を前向きに生きる支えになってくれますから」

## 自分の居場所がある幸せに気づいて

引退から1年が経ち、さまざまな仕事のオファーが来るなかで、高木さんは筑波大学大学院への進学を決める。

「専攻のスポーツ心理学で勉強したこと以外にも、さまざまな学びや気づきがありました。一つは読書や人との交わりのなかで、自分の考えを深められたことです。講演会などでお話をする機会があり、以前から言葉にもっと説得力を持たせたいと思っていて、大学院での生活がきっと役立ってくれると思います。また、自分の居場所があることの幸せに改めて気づくこともできました。引退後、チームから離れて、ちょっと寂しかったんですが（笑）、毎日のように大学に行って教授や同級生と交流することで、心のバランスが整えられた気がします。日々、同じ場所に通って働くことを苦痛に感じる人がいるかもしれませんが、そんなときは、『自分の居場所がある幸せ』に少し目を向けてみてはどうでしょうか」

厳しい練習やプレッシャーを乗り越えた高木さんから発せられる、魂がこもった言葉の数々に心が揺さぶ



### 【プロフィール】たかぎ なな

1992年生まれ。北海道出身。兄の影響で小学校1年からスケートを始める。高校卒業後、日本電産サンキョーに入社し、2014年、ソチ五輪に出場。2018年、平昌五輪では、チームパシュートとマススタートで金メダルを獲得。日本女子選手として史上初の同一大会2冠を達成し、紫綬褒章を受章した。北京五輪はチームパシュートで銀メダルを獲得。2022年、現役引退を表明、現在はテレビ出演や講演活動など幅広い分野で活躍している。



メディアの仕事をするようになって生来の人見知りがちょっと解消されました。仕事の場では、『笑顔でいること』を心がけています。

元スピードスケート選手  
冬季五輪金メダリスト

高木 菜那

られる。

「そう言ってもらえると嬉しいです！ いまの目標はいろいろな分野に挑戦して、第二の人生で本気でやってみたいと思う“何か”を見つけること。そしていつか、仲間と力を合わせて自分らしく起業ができたら最高ですね」

