

No.207

2026.1

Tabi Kenpo

# 旅 けん ぽ

- 02 健診を活用しましょう
- 04 特定保健指導を受けてみたらどうだった？
- 05 医療の未来に「黄信号」が点滅中
- 06 マイナ保険証のメリット
- 08 令和7年度 ポイントキャンペーン結果報告
- 16 あなたの運勢
- 17 鶏肉とさといもの和風グラタン
- 18 お知らせ掲示板（「医療費のお知らせ」ほか）



ご家族みなさままでご覧ください



● 受診期限は令和8年3月31日(火)まで!

## 観光産業健康保険組合の健診を 活用しましょう

令和7年度の受診期間は令和8年3月31日までです。まだ受診されていない方は、お早めの予約・受診をお願いします。

当健保組合では被保険者・被扶養者とも健診・人間ドック費用の補助を行っており、対象年齢の方が契約健診機関で受診した場合、原則として自己負担は無料です。



自己負担  
ゼロだから  
受けなきゃ損!

### ご注意ください!

契約外の健診機関を利用して受診した場合の補助金申請書の最終締切日は令和8年4月10日(金)(当健保組合必着)です。期限を過ぎるとお支払いできませんのでご注意ください。また、補助金申請には健診結果の添付が必須となります。補助金は勤務先事業所の口座へ振り込まれるため、必ず社内担当者を通じて申請してください。(任意継続者は除く)

#### 健診結果が最終締切日に間に合わない場合

「健診結果は届き次第送付します」と記載したメモ等を添えていただき、申請用紙と領収書を先にご提出ください。必要に応じて、標準的な質問票と受診項目確認票も添付してください。

契約健診機関での受診方法の詳細は、[コチラ](#)からご覧ください。

## ＼ 健康診断を受ける3つのメリット /

健康診断はご自身の健康を守るために大切なステップです。年に1回、必ず受診しましょう!

### 1 病気の早期発見ができる

生活習慣病などは自覚症状がないまま進行することが多いため、体調が悪くなる前に病気の芽を見つけ、早めに治療や改善を始めることができます。

#### 生活習慣病の一例

糖尿病

高血圧症

脂質異常症

肥満症

病気の芽を  
早めに見つけ  
出します!



### 2 生活習慣を 振り返ることができる

健診結果の数値を確認することで、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を客観的に見直すことができ、日々の健康管理に役立てられます。

### 3 定期的に 健康チェックができる

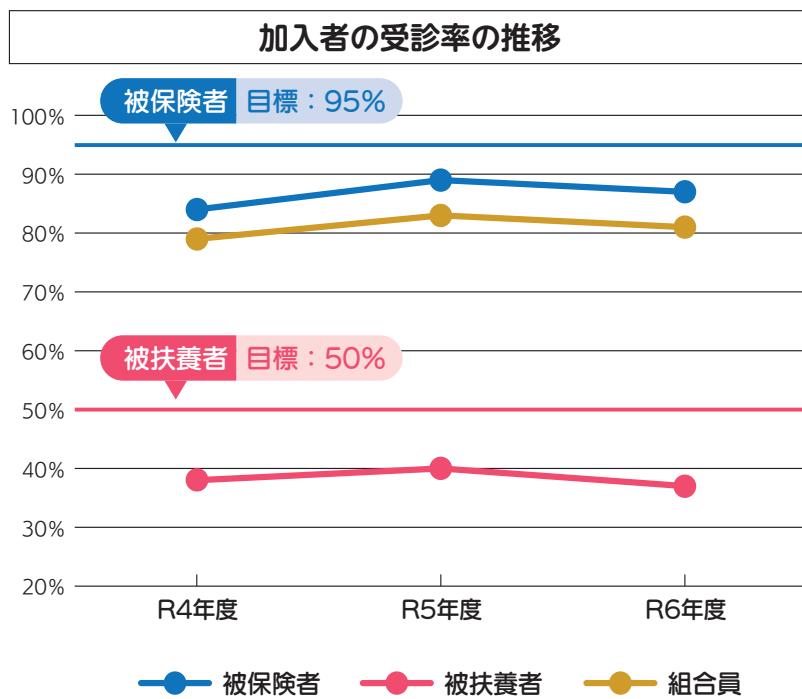
毎年受けることで、検査数値の経年変化(年の経過による変化)を把握でき、ご自身の体の変化を早期に確認し、必要な対策を講じることができます。



# 令和6年度の 健診受診状況がまとめました！

令和6年度の当健保組合の健診受診状況をご報告いたします。

受診率は、被保険者（ご本人）は87%、被扶養者（ご家族）は37%、全体の受診率は81%と、  
いずれも前年度を下回りました。



過去3年度の推移を見ると、被保険者は85～90%、被扶養者は35～40%で推移しており、いずれも目標受診率に届いていません。



健診を受けたか、ご家族で確認しいましょう！まだ受けられていないければ、今すぐ予約！

予約の詳細は[コチラ](#)をご覧ください



## 当健保組合の健康診断受診状況

[対象者：被保険者全年齢・被扶養者22歳以上]

【目標受診率　被保険者：95%　被扶養者：50%】

(単位：人)

健診種別	R4年度			R5年度			R6年度		
	被保険者	被扶養者	計	被保険者	被扶養者	計	被保険者	被扶養者	計
簡易生活習慣病予防健診	7,644	51	7,695	9,017	65	9,082	9,962	69	10,031
生活習慣病予防健診	4,200	143	4,343	6,494	224	6,718	7,081	228	7,309
女性生活習慣病予防健診(※)		28	28		32	32		29	29
人間ドック	13,202	1,443	14,645	13,197	1,459	14,656	12,573	1,232	13,805
計	25,046	1,665	26,711	28,708	1,780	30,488	29,616	1,558	31,174

対象者数	29,662	4,341	34,003	32,372	4,430	36,802	34,159	4,215	38,374
受診率	84%	38%	79%	89%	40%	83%	87%	37%	81%

(※被扶養者のみ)

# 特定保健指導を受けてみたら どうだった？

\ 特定保健指導を受けると効果が出やすい!? /



1年後…



1年後…

\ 特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います! /

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

特定保健指導では、健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてくれます。一人ひとりに合ったアドバイスで支援してくれるので、モチベーションも続きやすいです。

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	- 0.3cm
	女性	- 0.3cm
体格指数(BMI)	男性	- 0.1
	女性	- 0.1
体重	男性	- 0.2kg
	女性	- 0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	- 5.0cm
	女性	- 5.7cm
体格指数(BMI)	男性	- 1.3
	女性	- 1.9
体重	男性	- 3.8kg
	女性	- 4.7kg

関西大学プレスリリース2022.12より

特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね!



私たちの負担はどうなってる？「き・い・ろ」の未来。

き

## 危機的状況

高齢者人口は2008年から2023年の15年で801万人増加。

医療費も約13.2兆円増加し、医療と国民皆保険制度がピンチです。

ヤバイ！  
知らなかつた

い

## 医療費の増加

医療費の増加に大きく影響する高齢者人口は2043年にかけてピークに向かい、今後、現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。

ろく

## 6割しか残らない私たちの保険料

私たちが払った保険料のうち、高齢者医療への支援に約4割が回っています。現役世代のために使われるお金は、残りの6割だけというのが現実です。



を

黄信号



# 医療の未来に が点滅中

み

みんなでやれば力になる、今日からできる「み・ど・り」の選択。

ど

## 見よう、給与明細

毎月「なんとなく」払っている保険料、いくらか知っていますか？

まずはコストを知ることが、自分と社会の健康を守る第一歩です。

この3つが  
大事なんだ

り

## どんなに忙しくても、必ず健診

年に1回は、自分のカラダと向き合う日を作りましょう。

病気の予防・早期発見は、結果的に一番の医療費節約になります。



へ

## 理解しよう、セルフメディケーションの力

軽い不調なら、病院へ行く前に市販薬でケアする選択を。

医療機関への「とりあえず受診」を減らすことが、

制度を守る大きな力になります。



今の「安心」を、次の世代にも残したいから。  
私たちの健康と医療、賢くアップデートしていこう。

● 健康保険組合連合会「きいろをみどりへ」より。

詳しくはこちら



もしものときの頼れる味方

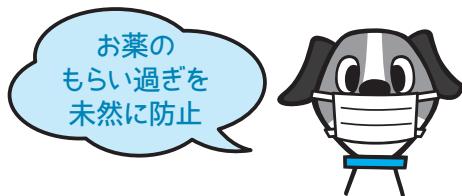
## マイナ保険証のメリット

マイナ保険証にはたくさんのメリットがあります。  
改めて確認して、マイナ保険証を使いこなしましょう。



### 受けられる医療がより適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため質の高い医療を受けられます。



### 緊急時の「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動搖により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



### 医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きは、医療費控除の明細書を作成し\*確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。

\*健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能です。



### 窓口での支払いで限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



### これからはスマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



詳細は7ページをご覧ください

有効期限内の資格確認書をお持ちで、マイナ保険証の利用登録をした方は  
資格確認書を当健保まで返却いただきますようお願いいたします。

# 準備がととのった医療機関・薬局で利用開始

# マイナ保険証が スマートフォンでも使えます

対応医療機関・薬局  
増えてます!



令和7年9月19日から、機器の準備などがととのった医療機関・薬局において、スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました。これにより、実物のマイナンバーカードだけでなく、スマートフォンでも保険診療を受けることができます。

\*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、初診の場合は実物のマイナンバーカードも持参してください。

詳しくは こちら



厚生労働省ホームページ

## スマートフォンでマイナ保険証を使うための事前準備

事前に  
準備する  
もの

- 実物のマイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- 券面入力用暗証番号(数字4桁)※iPhoneのみ

- 署名用パスワード(英数字6~16文字)

※マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです。

STEP  
1

### 健康保険証の利用登録

マイナポータルにログインして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ってください。

STEP  
2

### スマートフォンにマイナンバーカードを追加

マイナポータルアプリの以下画面の青枠部分から、追加することが可能です。

Android

※Android11以上のバージョンが必要



詳しくは こちら



iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要



詳しくは こちら



申請や追加を開始する青いボタンが表示されている場合は、スマートフォンのマイナンバーカードの対応機種です。対応機種にもかかわらず、ボタンが表示されていない場合は、マイナポータルアプリやスマートフォンのOSをアップデートしてください。

### マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を!

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ(セブン銀行ATM)で登録



利用登録方法の  
詳細は こちら



### マイナンバーカードをお持ちでない方

以下の方法で申請を!

- オンライン申請(パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の  
詳細は こちら



## 令和7年度 健康づくりポイントキャンペーン結果報告

# 1,400名以上が達成賞を獲得！

令和7年度の健康づくりポイントキャンペーンは「春（4～5月）」と「夏（7～8月）」の集中開催となりました。

健康づくりに取り組まれた参加者の方の人数や、実際に寄せられた感想の一部をご紹介します！



すごい！  
みんなのパワーを  
感じたワン！

1,000名以上の方が

## 春も夏も継続して健康づくりに取り組まれました

今年度は、春と夏の両方を達成した方に「金賞（1,000円分）」、どちらか一方を達成した方に「銀賞（500円分）」のQUOカードPayを進呈しました。

結果は、受賞者の約7割が「金賞」を獲得しました！

1

金賞（両方達成）：1,003名

2

銀賞（片方達成）：452名

合計：1,455名



◎達成賞は昨秋、事業所経由でお届けしました。

◎参加対象者は被保険者および22歳以上の被扶養者。

## 来年度の健康づくり事業をお楽しみに！

参加された方からは、キャンペーンをきっかけに良い習慣が生まれたという声をたくさんいただきました。

観光産業健保では、来年度も楽しみながら健康になれる事業を企画してまいります。

次回もぜひ、みなさまお誘いあわせのうえ、ご参加ください！



## 春：ウォーキングキャンペーン（4～5月）

期間内に①②どちらかを達成した方に500ポイントを進呈しました。

- ① 1日平均8,000歩コース
- ② 1日平均6,000歩コース



### ● 結果概要

	今回	前回
8,000歩	716	650
6,000歩	543	575
合計	1,259	1,225

できる限り、階段を利用するよう心がけました。この習慣を継続させたいです。  
(40代・女性)

キャンペーンに参加することで「歩こう」と思えるのでよかったです。(50代・女性)

週平均1万歩を目標に、意識して歩く時間を作りました。  
(50代・男性)

### 参加者の声

積極的に歩こうと思うことが増えた。  
(30代・女性)

目標を設定することで頑張ることができた。  
(60代・女性)



## 夏：健康づくりプログラム（7～8月）

夏野菜中心の食事で夏バテの時には美味しく食べられた。  
(60代・男性)

歯ブラシだけでは歯間の汚れはなかなか取れないとあらためて感じることができた。  
(30代・女性)

歯みがきをしようとというきっかけづくりになりました。  
(40代・女性)

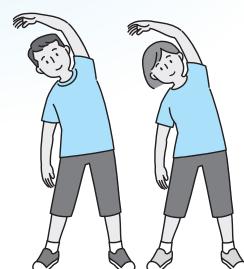
週末イベントがあるとお酒を飲みすぎてしまうので今後は気をつけたいと思います。  
(50代・女性)

### 参加者の声

毎朝体操することで、その日の肩や腰回りの調子が確認できてよかったです。  
(50代・男性)

5つのコースから選択して実施し、達成した方に500ポイントを進呈しました。

- ① 野菜を食べようコース（1日350g摂取）
- ② ラジオ体操コース（1日1回実施）
- ③ 節酒コース（適量を守る）
- ④ 歯みがきコース（1日3回+フロス等）
- ⑤ ウォーキングコース（1日平均8,000歩以上）



### ● 結果概要

	令和7年度	令和6年度
記録表提出者	1,225	1,272
目標達成者	1,206	1,245

# 睡眠不足そのものが心の不調の要因に

睡眠は体だけでなく心の健康にも深くかかわっていますが、働く世代の多くは十分な睡眠がとれていません。この機会に日々の睡眠を見直してみましょう。

## 睡眠が足りていないだけで心の健康が保ちにくくなる

睡眠不足の影響を調べた研究で、健康な成人男性が1日4時間睡眠を5日間続けただけで抑うつや不安が高まることがわかりました※。

睡眠には脳や体の疲労を回復させ、心身を整える役割があります。また、睡眠中は記憶や感情の整理が行われます。大事な記憶は固定され、イヤな記憶は消去されるため、怒りや悲しみなどの感情もしずまり、ストレスが軽減されます。

このように睡眠には心の健康を保つさまざまな役割があります。たとえ強いストレスを抱えていなくても、睡眠が足りないと注意力や判断力が低下したり、情動が不安定になるなどして心に不調が生じやすくなります。



短期間の睡眠不足でも  
心に不調を生じやすくなる

※出典: PLoS One. 2013;8(2):e56578. doi: 10.1371/journal.pone.0056578. Epub 2013 Feb 13.

## 休養感のある睡眠をとる工夫をしよう

心の健康を保つためには、朝目覚めたときにしっかりと休まつた「休養感」のある睡眠をとることが大切です。睡眠時間の確保に加え、入眠を促したり中途覚醒を減らせる生活習慣を心がけましょう。

### 少なくとも1日6時間以上の睡眠を確保する

- 忙しくても週2~3回は6時間以上睡眠をとる。

### しっかり朝食をとり、就寝直前の食事は控える

- 同じ時間帯に朝食をとり、就寝2時間前までに夕食を済ませる。

### 適度な運動習慣を身につけ、日中に体を動かす

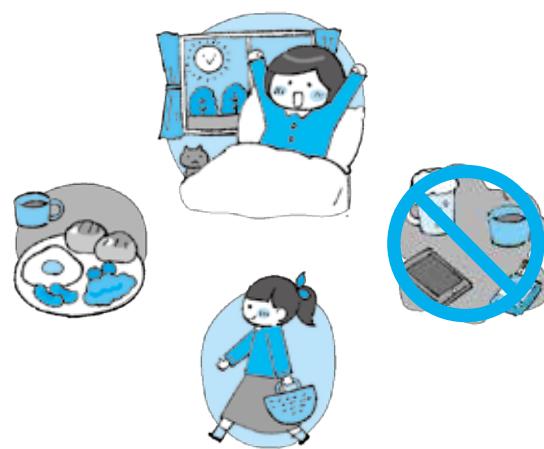
- こまめに歩いたり、すき間時間に筋トレなどをする。

### 就寝前は心身をリラックさせ、嗜好品を控える

- 入浴やストレッチ、音楽、アロマなどでリラックスする。
- 夕方以降のカフェイン、喫煙、深酒・寝酒は控える。

### 就寝前はスマホやパソコンを控え、睡眠環境を整える

- 寝室にスマホを持ち込まず、暗くて静かな環境で寝る。



睡眠時間や生活習慣を見直しても睡眠の問題が続く場合は医療機関に相談しましょう。



今日からできる  
モヤモヤの  
対処法

監修・精神科医・目白メンタルクリニック院長 須田 賢太

# 反対の行動をとて、 新たな感情を生み出そう

友人を食事に誘いたいのですが「断られたらどうしよう」と不安になりなかなか誘うことができません。ネガティブな感情で行動できないとき、どうすればよいでしょうか？

## どんな感情もまずは受け入れる

まずは自分の中にわいた感情を否定せず、受け入れあげましょう。「こんなことで悩むなんて情けない」などと感情にフタをする「回避」という反応は、次第に心に刷り込まれ、無意識に同じ行動をするようになってしまいます。感情を受け入れ「大丈夫」「私は間違っていない」と自分を安心させてあげてください。



## 実践 > 新しい感情を生み出し、苦しい気持ちを前向きに

自分の感情を受け入れることができたら、次に行いたいのが「自分の感情と反対の行動をとる」こと。決して自分の感情をごまかしたり、嘘をついたりすることではありません。感情を受け入れたうえで、考え方を変え（コーピング思考）、反対の感情を引きおこすような行動を選択します。感情を抑えるのではなく、新しい感情を生み出して苦しい気持ちを前向きに変えていきましょう。

1

今抱いている感情を認識しよう。

2

その感情を受け入れてみよう。

3

その感情を、別の考え方で捉えてみよう。  
(コーピング思考)

4

反対の行動をとってみよう。

5

ポジティブな想像をしよう。

**例** 友人を誘って迷惑に思われたり断られたりするのが怖い。

**例** 誰だって断られたくない。そういうのはふつうこと。

**例** 「断られる=嫌われた」というわけじゃない。タイミングが合わなかつただけ。逆に私が友達から誘われたらうれしい。

**例** 友人に「今どこで食事しない？」と連絡する。「急だから無理だよね」などと言わず、素直に誘ってみる。

**例** 誘えた私、えらい！OKだったらうれしいし、ダメだったらまた誘えばいい。

## 自分の中にある感情を受け入れ、人生を彩り豊かなものに

「感動的な映画に心を揺さぶられる」「大きな仕事に挑戦してやりがいを感じる」など、感情を抱くことができるからこそ、人生は彩り豊かになります。ときには痛みや不快感などの感情に苦しむこともありますが、拒もうとするとやがてそれは「苦悩」に変わってしまいます。感受性の強い人はネガティブな感情に苦しむことが多い一方で、ポジティブな感情を感じ取る力も人一倍あり、人生を豊かにするポテンシャルを秘めています。嫌な感情と向き合うのは勇気がいるかもしれません、恐れずに向き合ってみましょう。



参考文献『メンタルヘルス大国アメリカで実証された心がモヤらない練習』須田 賢太著 サンクチュアリ出版

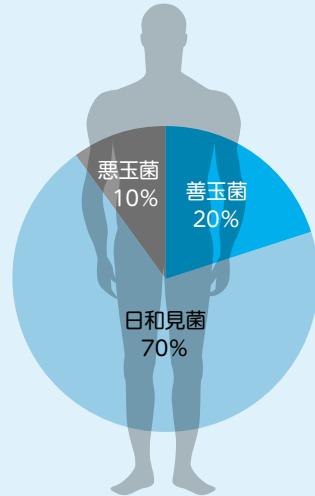
※本内容は、「弁証法的行動療法 (dialectical behavior therapy:DBT)」という心理療法（境界性パーソナリティ障害の治療に効果が実証されている治療方法）に基づいています。  
弁証法的行動療法は、感情に振り回されやすい人が、感情とうまく付き合っていくためのスキルを身につけることができます。

# 腸内フローラ

腸内には 1,000 種類以上の細菌が数百兆個もすんでいて、その様子を花畠にちなんでフローラ (=細菌叢) と呼びます。腸内細菌は大きく善玉菌・悪玉菌・日和見菌に分けられ、バランスをとりながら健康を保っています。



## 理想的な腸内細菌のバランスは 2 : 1 : 7



### 善玉菌

乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌など

腸の働きを活発にし、食べたものの消化吸収を助けたり、悪玉菌の増殖を抑えたりします。

### 悪玉菌

病原性大腸菌、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など

腸内で有害物質をつくり、臭いおならや便秘の原因になります。がんや生活習慣病、免疫力の低下などにつながります。

### 日和見菌

善玉菌が優勢だとよい働きをし、悪玉菌が優勢だと悪い働きをします。

## 腸内フローラのバランスが崩れるとどうなる？



食事の内容や加齢、薬などによって、腸内細菌のバランスは変化します。悪玉菌が優勢になりバランスが崩れると、便秘や下痢、肌荒れ、むくみ、免疫力の低下を招きます。

これ以外にも、感染症やがん、糖尿病や動脈硬化、アレルギー、メンタル疾患など、さまざまな病気を引き起こす原因になります。最近の研究では、認知症との関連も報告されています。腸には免疫細胞の6～7割が集まっており、人体最大の「免疫器官」なのです。

### こんな人は要注意！

- 便秘または下痢をくり返す
- 野菜をあまり食べない
- 食事を抜くなど食事時間が不規則
- 運動習慣がない
- おならや便が臭い

## 腸内環境を整えるコツ

### コツ 1 食物繊維をしっかり摂る

健康な便の主要素は食物繊維です。不溶性食物繊維（レタスやキャベツなど葉物、ごぼうなどの根菜、玄米、豆類、いも類、きのこ）と水溶性食物繊維（わかめなど海藻類、オクラなどネバネバした食品、こんにゃくなど）の両方を摂りましょう。



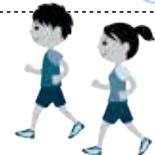
### コツ 2 発酵食品を摂る

善玉菌を増やすのに役立ちます。ヨーグルトやキムチ、納豆などをこまめに摂りましょう。



### コツ 1 ウォーキングなどで「腸腰筋」を鍛える

ウォーキングなど、排便に必要なインナーマッスル「腸腰筋」を鍛える運動がおすすめです。ストレスで自律神経が乱れると腸の働きが悪くなりますが、ウォーキングはストレス解消にも役立ちます。



# 子どもの 医療



## ●かぜは抗菌薬では治りません

感染症を引き起こす細菌とウイルスは全く別のもので、大きさや構造、薬剤の効き方等が異なります。

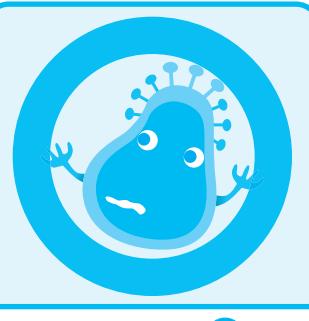
抗菌薬は細菌による感染症を治療する薬です。ウイルスが主な原因である一般的なかぜ（発熱・のどの痛み・咳・鼻水等）や胃腸炎には効果がありません。それどころか、のどや皮膚、腸などに無数に棲んでいる細菌のバランスを崩して病原菌の侵入リスクを高めたり、免疫機能を整える有益な細菌にまでダメージを与えて、嘔吐や下痢、皮疹などを引き起こしたりすることもあります。抗菌薬の使用は腸内フローラ<sup>(※)</sup>の観点からも必要最小限にすることが重要です。

(※) 健康に影響を及ぼすと考えられる多種多様な腸内細菌集団のこと。体内の細菌のうち約9割が腸内に棲むといわれる（P12参照）。

## その「抗菌薬」、本当に必要ですか？

「かぜや胃腸炎は抗菌薬で治る」と思っていませんか？ 抗菌薬は「細菌」に効く薬です。「ウイルス」を原因とする嘔吐や下痢を止めたり、熱を下げたりする働きはありません。抗菌薬をのめば、どんな病気でも良くなるわけではないのです。

細菌



ウイルス



効果あり😊

効果なし😢

この病気に 効く？

効かない？

## 抗菌薬

抗菌薬の効果が期待できるもの  
細菌感染症

溶連菌性咽頭炎

肺炎球菌性肺炎

マイコプラズマ肺炎

百日咳

細菌性腸炎が疑われ、血圧低下や意識障害等の症状があるとき

中等症以上の急性副鼻腔炎で発熱や痛みが続くとき

急性中耳炎で  
症状が改善されないとき

伝染性膿瘍疹  
(とびひ)

※抗菌薬の効果が期待できる病気はほかにもあります。

抗菌薬の効果が期待できないもの  
ウイルス感染症 非感染性疾患

- 一般的なかぜ
- 急性咽頭炎
- 急性気管支炎
- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス
- 嘔吐下痢症（ノロ、ロタなど）
- みずぼうそう
- はしか（麻疹）
- 風疹
- リンゴ病
- ヘルパンギーナ
- 手足口病
- プール熱
- 慢性呼吸器疾患
- など

Q. こどもに抗菌薬は  
のませないほうがいいの？

そうではありません。

細菌感染症に対して抗菌薬が処方されたら、医師の指示どおり全部のみきってください。残った抗菌薬を後日のんだり、人にあげたり、もらったりしてもいけません。

抗菌薬は、必要なときに用量・用法を守って服用する、必要がなければ使わないことが大切です。

迅速かつ正確な!

# 届出の提出にご協力を お願いいたします



当組合では、被保険者の皆さまのマイナンバーと加入者情報の正確な登録を進めております。

健康保険法施行規則の改正により、事業主は資格取得の事実があった日から 5 日以内に、マイナンバーを記載した「健康保険資格取得届」・「健康保険被扶養者（異動）届」を健康保険組合に届け出る義務があることが明文化されました。

また、事業主は被保険者に対してマイナンバーの提出を求め、記載事項に係わる事実確認をすることが可能です。事業主よりマイナンバーの提出を求められたら、速やかなご提出をお願いします。

異動が多い春に備えよう!

## こんなとき、被扶養者資格を失います

### 就職したとき・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先やアルバイト先で被保険者になった。
- パートやアルバイトをしていて下記1~5の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000 円（年収106万円）※以上  
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 3 雇用期間が2か月超見込まれる
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
  - ①従業員が51人以上
  - ②従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

### 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

### 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

### 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。

※60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

※扶養認定日が令和7年10月1日以降で、19歳以上23歳未満の場合（被保険者の配偶者を除く）は年間収入150万円以上。

#### ▶「130万円の壁」への対応

「年収の壁・支援強化パッケージ」が策定され、時限措置として、被扶養者の年間収入が130万円を超えて、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定される措置がとられています。

### 仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった。

### 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

### 外国に移住したとき

- 被扶養者が日本国内に住所（住民票）を有さなくなつた※。  
※一時的な海外渡航（留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等）は除きます。

# 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し、**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。

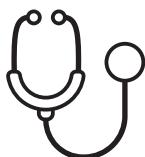


簡単セルフチェック できていますか? セルフメディケーション



## 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

QRコード

#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

QRコード

# 2026年のあなたの運勢

占い／ルネ・ヴァン・ダール研究所 モナ・カサンドラ



## 牡羊座

3月21日～4月20日



前半は忍耐力が必要ですが、運勢は7月から大きく上昇！蓄えた力を花開くチャンスを得られます。課題には真摯に取り組みましょう。その努力が大きな実りをもたらします。体調は備えて安泰。健康診断の予約、不調時の受診は早めに。レジャーは後半のほうがより楽しめます。旅行の準備を。

- ★ラッキーカラー …… ゴールド
- ★ラッキーアイテム … アクセサリー

## 牡牛座

4月21日～5月21日



穏やかな一年のスタートです。スキルアップやエンタメ、情報収集に力を入れましょう。そのなかから今年のあなたに役立つものがみつかる予感。後半は試練のとき。家族、住まいに気配りを。安全、快適への配慮が幸せを運んできてくれます。掃除には力を入れて。寝具を新調すると吉。

- ★ラッキーカラー …… ベージュ
- ★ラッキーアイテム … スマホ

## 双子座

5月22日～6月21日



新たな始まりの気配に胸が躍りそうです。運勢は順調。どんどん視野が広がり、今まで見えていなかつたものが見えてくるでしょう。仕事は異分野の知識を得ることが好転換につながります。友人との会話や旅行がよいきっかけになることも。資産運用にも幸運が宿っています。堅実プランが◎。

- ★ラッキーカラー …… ブルー
- ★ラッキーアイテム … 電子書籍

## 蟹 座

6月22日～7月22日



幸運の星の味方を得て、追い風に恵まれます。前半はあなたを助けてくれる人が近くにいますから、一人では難しいことに挑戦していくとよいでしょう。大きなことでなくしてOK、身近なことこそ大切に。後半は金運が上昇するものの無理は禁物です。美味しいものを食べると運気がアップします。

- ★ラッキーカラー …… ピンク
- ★ラッキーアイテム … リップクリーム

## 獅子座

7月23日～8月22日



上昇運です。7月からは12年に一度の幸運期に突入。周囲が騒がしくなりそうですが、そこからチャンスをつかめます。一歩前に行くときですから説明や配慮は忘れずに。ちょっとした気遣いが味方を増やしていきます。それをまとめる力もあるとき。リーダー研修にツキ。健康習慣を身につけて。

- ★ラッキーカラー …… レッド
- ★ラッキーアイテム … 帽子

## 乙女座

8月23日～9月23日



友人の集まりにはぜひ出席を。コミュニケーションの輪が幸せを運んできてくれます。運勢は高め安定。何かと後回しになりがちなことに取り組むなど、心残りのないように過ごすと充実度がアップ。ライフサイクルも考慮して今の最適を考えましょう。健康面は改善へ。よい医師に巡り合えそう。

- ★ラッキーカラー …… パープル
- ★ラッキーアイテム … 新製品

## 天秤座

9月24日～10月23日



大変な状況から抜け出すチャンスが巡ってきています。前半はやるべきことに黙々と取り組んで。「沈黙は金」、責任感の発揮が好結果につながります。後半は「雄弁は銀」、しっかりと意見を伝えて。意志の力が未来を拓く鍵に。横つながりを大切に。大勢で楽しむスポーツやレジャーにツキ。

- ★ラッキーカラー …… ブラウン
- ★ラッキーアイテム … コーヒー

## 蠍 座

10月24日～11月22日



転換期が巡ってきています。前半は大きく手を広げ、後半は力を集め、高めていきましょう。7月の意識の切り替えが成否の鍵。旅行や学びの計画は前倒しするのがオススメです。広めた見聞は後半おおいに役立ちます。後半は責任ある仕事を任せられそう。大変でも受けて立てば運が開けます。

- ★ラッキーカラー …… グレー
- ★ラッキーアイテム … 革製品

## 射手座

11月23日～12月21日



開花のときがやってきました。運勢は上昇ラインを描いています。前半は先人、先輩の意見を参考に動いてみましょう。最初は疑問に思うところはあっても、実践が貴重な経験に。失敗も実力に反映できるときです。後半は大胆に動いていきましょう。金運は好調。健康は未病対策を講じて安泰。

- ★ラッキーカラー …… グリーン
- ★ラッキーアイテム … タオルハンカチ

## 山羊座

12月22日～1月20日



運勢は吉凶混合。あわただしく動いていくときですから目標をはっきりさせておきましょう。プレないことで吉運をつかめます。周囲の話はよく聞いたほうがよいですが、従う必要はありません。気持ちの切り替えが大事です。ストレスは溜め込まないよう適宜発散を。金運は後半回復へ。

- ★ラッキーカラー …… オレンジ
- ★ラッキーアイテム … ウエストバッグ

## 水瓶座

1月21日～2月18日



運勢が大きく動き出す予感がしています。思うところがあるなら準備は早めに。心づもりより早く進んでいきそうです。味方を得るチャンスですから、一人で動くより周りを巻き込んで。手間ひまかける覚悟が開運につながります。体力アップのトレーニングで持久力の向上をはかると運気もアップ。

- ★ラッキーカラー …… イエロー
- ★ラッキーアイテム … スイーツ

## 魚 座

2月19日～3月20日



思い切りのよさが運を開く鍵になります。前半は全力疾走で、後半は守りを固めましょう。多少の失敗はリカバリー可能ですからスピード感を大切に。のほうが大きな成果が上がります。後半は繊細な作業に適しています。丁寧さや細やかさをアピールていきましょう。金運は前半にツキ。

- ★ラッキーカラー …… ホワイト
- ★ラッキーアイテム … ウェットティッシュ

# 食物繊維と発酵食品で 腸から元気に！



## 鶏肉とさといもの和風グラタン

1人分 > 326kcal / 食塩相当量 1.1g

### 材料(2人分)

鶏もも肉	150g
さといも	220g
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	2個
ほうれん草	2株
サラダ油	大さじ1/2
無調整豆乳	200mL
みそ	小さじ2
シュレッドチーズ	適量

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。さといもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。ほうれん草はさっと下ゆでし、水気をしぼってざく切りにする。
- ② フライパンにさといもと、さといもがかかる程度の水（分量外）を入れ、ふたをして10分ほど煮る。火が通ったら1/3量は具材用に取り分け、残りはマッシャーで潰す。
- ③ ②のフライパンをきれいに洗い、サラダ油を熱して鶏肉と玉ねぎを炒め、しいたけを加えて炒め合わせる。
- ④ ③に潰したさといも、豆乳、みそを加えて混ぜながら全体が馴染むまで煮る。火を止め、残りのさといもとほうれん草を加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れてチーズを散らし、トースターで5分ほど焼く。

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter02.html>

## 「医療費のお知らせ」をお送りします

皆さまが医療機関の窓口で支払う医療費は原則3割で、残りの7割は当組合が負担しています。そのため、実際の医療費総額を意識しにくい仕組みとなっています。

当組合では、被保険者およびご家族が受診した際の医療費の内訳をまとめた『医療費のお知らせ』を世帯単位で発行しています。ご確認いただき、医療費へのコスト意識の向上や、ご自身・ご家族の健康状態の把握にお役立てください。

\*『医療費のお知らせ』は再発行できませんので、大切に保管してください。

**●対象期間 おおむね令和6年11月～令和7年10月療養分**

(医療機関からの請求に不備がある場合は、確認のための返戻等を行っています。また、医療機関からの請求漏れなどで『医療費のお知らせ』に掲載されないものがあります。あらかじめご了承ください。)

**●発送時期 令和8年2月上旬に、事業所経由で送付します** (任意継続被保険者の方はご自宅へ送付)。

マイナポータルでは  
医療費通知情報が確  
認できます。

ログイン ⇒ 医療費を  
選択



マイナポータル

## 医療費の節約にジェネリック医薬品をご活用ください

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使用しており、国が効果や安全性を保証しています。価格が安い点が大きな特長です。

当組合では、切り替えによる節約効果が高い方に「ジェネリック医薬品への切り替えのお願い」を送付しています。お手元に届いた方は、ぜひご検討ください。

**●発送時期 令和8年2月上旬に、対象者へ事業所経由で送付します** (任意継続被保険者の方はご自宅へ送付)。

## 東振協 第34回東京総合健保ミニマラソン大会

- 日 時 令和8年2月22日(日) 小雨決行(中止の場合は順延なし)
- 会 場 豊洲ぐるり公園(江東区)
- 種 目 等 ①女子 5km(18歳以上) ②男子A 5km(50歳以上) ③男子B 5km(50歳未満)  
④男子C 10km(50歳以上) ⑤男子D 10km(50歳未満)
- 参 加 費 無料
- 申込方法 インターネットによるWeb申込・先着順  
東振協ホームページ「参加申込はこちら」からお申込みください。
- 申込期間 令和8年1月20日(火)9時～2月6日(金)23時59分
- そ の 他 疾病、盗難、その他の事故につきましては、責任を負いませんので、各自で十分注意してください。



参加費  
無料です!

## 東振協 健康\*介護オンラインセミナー

- 開催期間 令和8年3月2日(月)～3月31日(火)24時
- 参 加 費 無料(データ通信に係る費用は受講者負担)
- 申込方法 東振協ホームページ「お申込みはこちら」からお申し込み
- 募集期間 令和8年1月5日(月)10時～2月27日(金)24時  
※定員に達し次第締め切り
- セミナー内容(全8回)
  - 1 肩こり・腰痛エクササイズ／2 腸からはじめる生活習慣改善／3 女性の健康を知るセミナー／4 スリープタフネスセミナー／5 メンタルタフネスセミナー／6 カラダかわるセミナー／7 介護保険の基礎知識／8 認知症の基礎

\*東振協とは、観光産業健保組合などの東京都内の総合健保組合で構成された公益法人です。野球大会などを実施し、皆さんにもご参加いただいております。東振協ホームページ <https://www.toshinkyo.or.jp/>

## 公告

**第974号**(令和7年8月28日)

事業所の編入について  
株式会社日本エクスプローラーズトラベル  
U K ホテルマネジメント合同会社  
令和7年9月1日付

**第975号**(令和7年9月16日)

事業所の編入について  
株式会社ピース・イン・ツアーアー  
令和7年10月1日付

**第976号**(令和7年10月20日)

事業所の編入について  
株式会社K K D A Y J A P A N  
株式会社アクティビティジャパン  
令和7年11月1日付

**第977号**(令和7年11月12日)

互選議員・監事の退任について  
互選議員・監事 本間 聰  
(ザ・ペニンシュラ東京)

令和7年11月3日付

**第978号**(令和7年11月14日)

事業所の編入について  
株式会社 Trip.com International Travel Japan  
株式会社 Trip.com Air Ticketing Japan  
京都河原町三条ホテル合同会社  
Conrad Osaka合同会社  
令和7年12月1日付

## 退任のお知らせ

互選議員・監事の本間 聰氏(ザ・ペニンシュラ東京)が、令和7年11月3日付で退任されました。組合の発展のために、長年にわたり多大なるご尽力を賜りました事に心から深く感謝しております。

## 出前セミナーを開催しました!

次の事業所よりご依頼いただき、講師派遣型セミナーの「出前セミナー」を実施いたしました。

- 依頼事業所 HY ホテルマネジメント株式会社
- 開催日時 令和7年10月16日(木)
- 講 師 松崎優香氏  
(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
- 内 容 メンタルヘルス：ラインケア研修

- 依頼事業所 株式会社三田ホールディング
- 開催日時 令和7年10月28日(火)
- 講 師 松崎優香氏  
(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
- 内 容 メンタルヘルス：セルフケア・ラインケア研修

## 令和7年度 健康管理委員研修会を実施しました

眠りの重要性や快適な睡眠のヒントについて、西川株式会社の乾先生にご講演いただきました。講演では交代制勤務従事者向けの睡眠サイクル調整法や、海外出張時の時差対策・仮眠のコツをご紹介いただきました。

- 開催日時 令和8年1月28日(水) 14:00~15:00
- 開催方法 オンライン(Zoom)
- 講 師 講師：乾 桃子氏(西川株式会社)

組合員の方向けに講演のアーカイブを公開します。下記のアーカイブURL申請フォームよりお申し込みください。

## アーカイブURL申請フォーム

公開期間：2月3日(火)～5月2日(土)

## 健保組合の現況(令和7年12月末現在)

■事業所数	328事業所
■被保険者数	男：16,149人 女：20,157人 計：36,306人
■被扶養者数	12,959人 (扶養率 0.36)
■平均標準報酬月額	男：457,600円 女：350,779円 平均：398,293円
■保険料率	一般 9.4% (調整保険料率含む) (被保険者4.7% 事業主4.7%) 介護 1.9% (被保険者0.95% 事業主0.95%)

## 「いざ、万博」 大阪万博（大阪府大阪市此花区）

◆はるさん



投稿写真  
ご紹介



旅の記憶  
PHOTOGRAPH OF THE TRIP

## 「最北端」 北海道稚内市宗谷岬

◆Pekoさん



## 「聖ザビエル天主堂」

明治村（愛知県犬山市）

◆あいえすえいさん



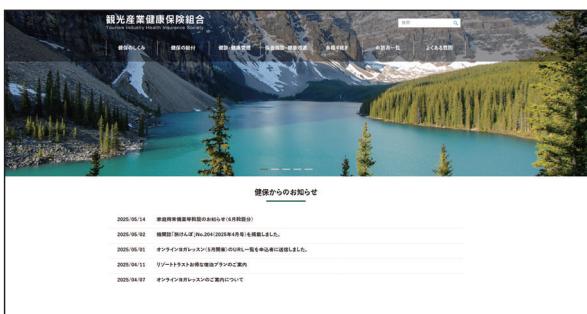
お知らせ

旅の記憶は2026年1月号をもちまして、終了させていただることになりました。

長きにわたり、皆様の素晴らしい旅の写真を寄せいただき、誠にありがとうございました。

## 当組合のホームページをご活用ください

最新のお知らせや各種イベント開催のお知らせを「すっきり・見やすく・わかりやすく」掲載しております。  
定期的にご確認ください！



▲リニューアルしたトップページ（画面は変更になる場合があります）

### ●「よくある質問」で疑問解決！

当組合に多くお問い合わせいただけた疑問は「よくある質問」にアクセスランキング形式にしておまとめしています。知りたい内容が載っているか、まずはご確認ください。

### ●知りたい用語で簡単検索！

「マイナ保険証・資格確認書等」「出産育児一時金」など、知りたい内容の関連用語から、必要な情報へスムーズにアクセスできます。

### ●「事業所へのお知らせ」閲覧はパスワードを入力！

「事業所へのお知らせ」の閲覧にはパスワードが必要です。  
パスワードをご入力のうえログインをお願いします。

『旅けんぽ』次号は4月公開です。最新情報はホームページでぜひチェックを！