

健保ニュース

No.670



真冬の小田代ヶ原(栃木県)

2026 新年号

ホームページアドレス
<https://www.mokuzaikenpo.or.jp>



年頭のごあいさつ



東京都木材産業健康保険組合
理事長 近藤 藤嗣

新年あけまして おめでとうございます

事業主ならびに被保険者の皆様方におかれましては、すこやかに新しき良き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、全国の健康保険組合を取り巻く情勢は、令和6年度決算見込みにおいて、赤字組合が全国1,378組合のうち660組合(47・9%)で、前年度より66組合の減少となり、健康保険組合全体の経常収支は2年ぶりの黒字となりました。これは、30年ぶりの高い賃金上昇に加え、多くの組合が保険料率を上げたことによる収入増が主な要因です。当組合におきましても、報酬等が大幅に増えておりますが、昨年度に引き続き保険給付費が増加しており、上半期の収支状況においても、過去最高額だった令和6年度の医療費と比較して、約1・4%、金額にして約5千万円の増となっております。引き続き、医療費削減に向け努力してまいります。

従来の健康保険証は昨年12月2日以降使用できなくなり、マイナ保険証が中心となる受診の仕組みへと移行しました。マイナ保険証の利用により、過去の処方薬や健診等のデータが医療機関で共有されるため、より質の高い医療が受けられます。その他にも様々なメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

令和8年度より子ども・子育て支援金制度が開始されます。また、年金法改正に伴う適用拡大等により、健康保険制度が大きく変わろうとしています。今後も健保ニュース、ホームページ等を活用し皆様へ適切かつ迅速な情報をお伝えしてまいります。

本年も役員一同、皆様のお役に立てるよう更なる効率的かつ効果的な事業運営に努めてまいります。どうか、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。終わりに、皆様方のご多幸と事業の益々のご発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



令和7年度

健康保険組合 全国大会開催！



皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を

現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない

令和7年度の健康保険組合全国大会が、令和7年10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で開催されました。会場には全国の健保組合関係者ら約3,000人が来場したほか、オンラインでのライブ視聴者も約2,000人に上りました。

今回の大会は「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本的を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」をテーマに、以下の決議と4つのスローガンを採択しました。

決議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適

化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医療機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまで事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後も加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一. 現役世代の負担軽減と全世代で支える
持続可能な制度の実現
- 一. 保険給付の適正化・重点化と
負担の公平性確保
- 一. 安全・安心で効果的・効率的な
医療提供体制の構築と医療 DX の推進
- 一. 加入者の健康を支える
健保組合の保健事業の充実・拡充

年金制度改革法の概要

令和7年6月、被用者保険の適用拡大や遺族年金の見直しなどを主な内容とする年金制度改革関連法が成立・公布されました。改正法のうち、公的年金制度の見直しについてご紹介します。

① 被用者保険の適用拡大等

1. 短時間労働者の適用要件のうち賃金要件を撤廃、企業規模要件を段階的に撤廃

令和7年4月現在、短時間労働者の厚生年金等の適用要件は以下のようになっています。

- A. 賃金が月額8.8万円(年収106万円相当)以上
- B. 週所定労働時間が20時間以上(雇用契約で判断)
- C. 学生は適用対象外
- D. 51人以上の企業が適用対象

上記のうち、Aが撤廃されます(公布から3年以内の政令で定める日に施行)。
Dについては、令和9年10月以降、段階的に撤廃されます(右表参照)。

■企業規模の要件

企業規模 (常勤の従業員数)	施行日
500人超	平成28年10月1日
100人超	令和4年10月1日
50人超	令和6年10月1日
35人超	令和9年10月1日
20人超	令和11年10月1日
10人超	令和14年10月1日
10人以下	令和17年10月1日

今回の
改正の対象

2. 常時5人以上を使用する個人事業所の非適用業種の解消(令和11年10月1日施行)

常時5人以上規模の個人事業所の非適用業種の解消(適用拡大)が行われます。ただし、既存事業所は当面適用除外とする経過措置が設けられます。

■適用事業所の拡大

	個人事業所	
	常時5人以上の者 を使用する事業所	5人未満の事業所
適用対象の業種 (製造業、建設業、 金融・保険業等)	適用対象	対象者数※ 約70万人
上記以外の業種 (農林水産業、宿泊業、 飲食サービス業等)	対象者数※ 約20万人	適用対象外 ※任意の加入は可能

今回の改正の対象

- ・新規事業所(令和11年10月1日施行予定)
- ・既存事業所は経過措置あり

令和2年改正

弁護士等の「士業」を適用対象に

3. 適用拡大に伴う保険料負担の変更(令和8年10月1日施行)

改正で適用が拡大される小規模企業で働く短時間労働者について、事業主が労使折半を超えて保険料を負担し、短時間労働者の保険料負担を軽減できる特例的・時限的な措置を設けます。

事業主が労使折半を超えて負担した保険料相当額は制度的に事業主に還付します(適用期間3年)。

② 在職老齢年金制度の見直し

令和8年4月1日施行

令和7年4月現在、賃金(賞与の1/12を含む)と老齢厚生年金の合計額が支給停止基準額(51万円)を超えた場合、超えた額の1/2の老齢厚生年金が支給停止されます。

高齢者の就業を抑制しない、働き方に中立的なしくみとする観点から、支給停止基準額を50万円*から62万円*に引き上げます。

*令和6年度額。

■支給停止基準額

平成17年度(現行制度開始)	48万円
令和4年度	47万円
令和6年度	50万円
令和7年度	51万円
令和8年度	62万円* ¹

*1 令和6年度額。令和8年度までの賃金変動に応じて改定。

③ 遺族年金の見直し

1. 遺族厚生年金の見直し（令和10年4月1日以降、段階的に施行）

従来、夫の死別により遺された妻が生計を立てられないという前提のしくみを、就業率や賃金格差の縮小という社会経済の変化にあうものとし、男女を問わず遺族厚生年金を受給しやすくするよう改正します。

※受給期間は5年を基本しつつ、所得が少ないなど配慮が必要な者には給付を継続するなど配慮措置を実施。

すでに受給権を有する者、60歳以降の高齢者、20代から50代の18歳未満の子のある者については現行制度の給付内容を維持します。

今後受給権を取得する者について、段階的に以下の改正を実施します。

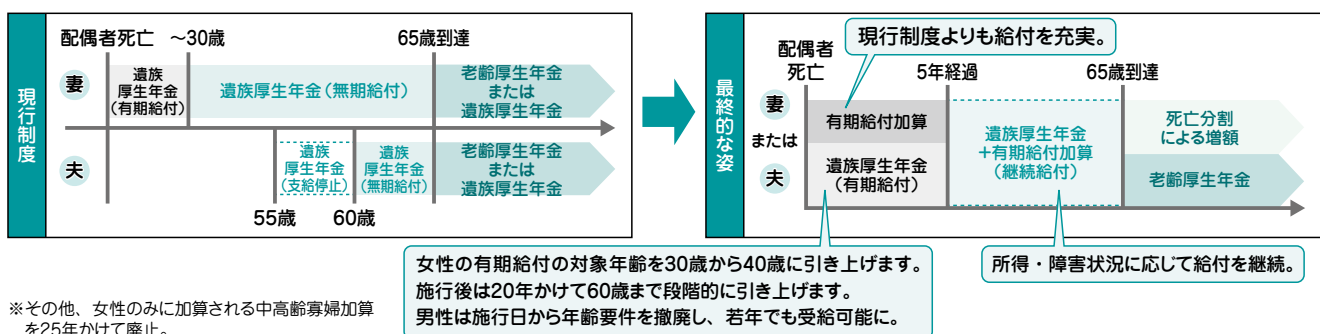
A. 受給要件の男女差の解消と給付継続等の配慮措置

- ・ 男性の給付年齢拡大・女性の有期給付年齢拡大
- ・ 有期給付化に伴う加算
- ・ 就労困難者等への給付継続

B. その他の配慮措置

- ・ 死亡分割の導入……死亡者の婚姻期間中の年金記録をもとに配偶者自身の老齢厚生年金を増額する死亡分割を導入します。
- ・ 収入要件の見直し…死別による生活再建の必要性は収入に関わらないため、有期給付の収入要件を廃止します。

■ 20代から50代までの18歳未満の子のない者への支給イメージ



2. 遺族基礎年金の見直し（令和10年4月1日施行）

遺族基礎年金は、子を抱える配偶者や自ら生計を維持することができない子に対して支給し、生活の安定を図ることを目的としています。現行制度においては、子に対する遺族基礎年金は父または母と生計を同じくするときは支給停止されています。

子が置かれている状況によって遺族基礎年金が支給停止されることのないように改正します。

④ 厚生年金保険等の標準報酬月額上限の段階的引き上げ 令和9年9月1日施行

令和7年4月現在、保険料と給付の算定の基礎となる標準報酬月額については、65万円が上限となっており、65万円を大きく超える収入がある場合でも、65万円に基づいて保険料・給付が算定されます。

昨今の賃上げの継続が見込まれる社会状況の中、標準報酬月額上限を引き上げ、負担能力に応じた負担と給付を行います。これにより、厚生年金制度の財政が改善し、低年金者を含む全体の給付水準が底上げされます。

■ 標準報酬月額上限の引き上げ

- 令和9年9月～ ➡ 68万円
- 令和10年9月～ ➡ 71万円
- 令和11年9月～ ➡ 75万円

※上限該当者が4%を超えることが継続する場合に上限額の引き上げを可能に。

潮干狩り開催のご案内

潮風さわやかな木更津海岸で、毎年恒例の潮干狩りを開催いたします。
都会の喧騒を離れ、ご家族又は職場の皆様と楽しんでみませんか。

取扱日 令和8年4月4日(土)から7月12日(日)の期間内

開催場所 千葉県木更津海岸「中の島公園」
(JR内房線木更津駅西口より徒歩25分)

参加資格 当組合に加入している被保険者及び被扶養者

参加費 無料(入浜券、貸熊手、竹網)
※引換券を発行しますので、参加される日に
現地の漁協組合にて交換してください。
※休憩所、交通費は参加者負担

募集人員 500名

申込期間 令和8年2月2日(月)から2月20日(金)まで
(定員に達し次第、締め切りとさせていただきます)

申込方法 当組合のHPからダウンロードした
申込書により(郵送またはFAXにて)お申し込みください。

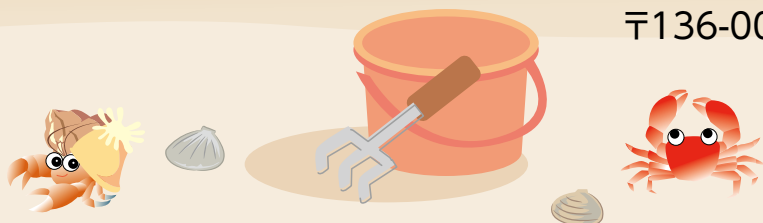
参加日に満3歳以下のお子様は、申込書の記入は必要ありません。

※同一人にて重複してのお申し込みはできません。

※休憩所の利用は含まれておりません。(個別で有料にて利用可)

※参加決定された方には申込締切日以後、参加決定通知及び引換券を申込責任者(代表者)宛に
送付いたします。

※定員に達し、受付できない方には受付終了案内を送付いたします。



〒136-0082 東京都江東区新木場1-18-6
東京都木材産業健康保険組合
FAX03-5534-6314



おめでとうございます

当組合理事長 近藤 藤嗣 氏

～東京都知事表彰受章～

当組合理事長近藤藤嗣氏は、多年にわたる業界の振興・発展に尽くされた功績により、東京都知事表彰を受章されました。ここに謹んでお慶び申し上げます。

どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルや不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、
暗証番号もわからないとき

目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナンバーカードの有効期限
(電子証明書含む) が近づいているとき

有効期限が切れる3ヶ月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が3か月以内となっています。詳しくは市区町村にお問い合わせください。

次に進む



災害時や緊急時など、
マイナ保険証を持っていないとき

災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。

※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を
スマホで使えるようにしたい

マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。

※初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。



デジタル庁

マイナンバーカードの
有効期限切れに
ご注意ください

更新手続きの
詳細はこちら



マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2～3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

マイナンバーカード搭載の
電子証明書の有効期限

発行日から
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの
有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで
※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

気づいて!

若いあなたも
黄信号?

監修

埼玉県立大学
保健医療福祉学部
准教授 山田 恵子

ロコモサイン

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などはロコモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

高齢者だけじゃない! こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でもロコモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- ☒ 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- ☒ 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- ☒ 日常的に運動をする習慣のない人
- ☒ 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き
無理なく
できる?

4
つのロコモサイン



階段の
昇り降り



急ぎ足
での歩行



2~3kmの
連続歩行



スポーツ
や踊り

(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

1つでもつらいと感じたらロコモの可能性アリ!

より詳しくチェック
したい方は…

日本整形外科学会「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp>



※ロコモサイン…2017~19年と2024年に日本整形外科学会とその下部組織が行ったロコモ度についての2回の全国調査で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目をロコモの4兆候として命名したもの。



今日から!

ロコトレでロコモ予防

筋肉や骨の働きをキープしてロコモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元気にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つのロコトレに毎日チャレンジ。一駅手前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しずつからだを動かすことも大切です。

片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に
左右1分間ずつ・
3セット

※慣れてきた方、できる方は支えなしで行いましょう。



スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2〜3秒かけて
ゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないようにします。



ロコモを防ぐ

食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりと取りましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだは筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

たんぱく質:肉や魚、卵、大豆製品など

カルシウム:牛乳、小魚など

ビタミンD:鮭、きくらげ、干し椎茸など

ビタミンK:発酵食品(納豆・キムチなど)、ほうれん草、小松菜など

女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重(BMI18.5未満の「やせ」)にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています*。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、ロコモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりと、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。

※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より

たんぱく質と
カルシウム
とらなくちゃ



\\ 色々な食材をバランス良く! /

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合:1点、それ以下の頻度:0点
として計算してみましょう。あなたの得点は?

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」より

疑問を
解決!

健診結果 のミカタ

高血圧

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」といった疑問がある方も多いはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!



血圧が高め
だったけれど、
何が良くないの?

血管に負担をかけ、
**脳卒中や
心筋梗塞の原因**
になります!



高血圧 に関する検査のミカタ

すぐに医療機関を
受診しましょう!

高血圧とは?

血管に高い圧力ががかかっている状態が続くことを高血圧といいます。加齢や遺伝のほか、塩分のとりすぎ、喫煙、お酒の飲みすぎ、肥満、ストレスなどの生活習慣が原因になります。高血圧の診断には、心臓が血液を送り出すときの「収縮期血圧」、全身から心臓に血液が戻ってくるときの「拡張期血圧」を測定します。

■高血圧をホースに例えると…



受診勧奨
判定値

収縮期血圧

140
mmHg以上

または

拡張期血圧

90
mmHg以上

保健指導
判定値

130~139
mmHg

または

85~89
mmHg

*「保健指導判定値」…特定保健指導による生活習慣の改善や、精密検査をおすすめします

基準値

130
mmHg未満

かつ

85
mmHg未満

*厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度)」

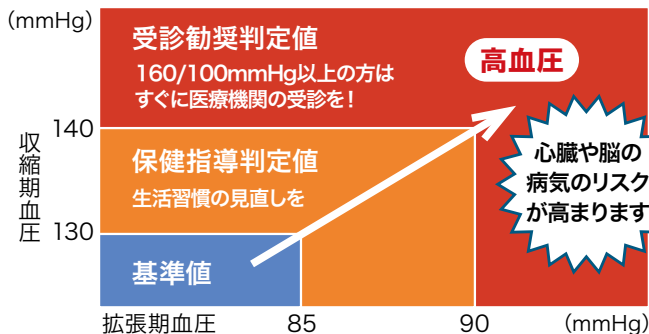
高血圧だとどうなる?

高い血圧によって血管が傷つくと厚く硬くなり、しなやかさが失われます。これが動脈硬化です。動脈硬化になると血流が悪くなるため、血液を押し出そうとして、より血圧が上がる悪循環に陥ります。その結果、心臓や血管に負担がかかり、腎不全や脳卒中、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。ほとんど自覚症状なく進行するので、受診をすすめられた方は必ず医療機関を受診してください。

知らないうちに
大きなリスクに
なるのか!



■特定健診における高血圧の分類



高血圧と眼底検査

血圧の数値が受診勧奨判定値を超えている人で、医師が必要と判断した場合に眼底検査を行うことがあります。目の奥にある網膜の血管は体内で唯一直接見ることができる血管のため、眼底検査で網膜を調べることで全身の動脈硬化の程度を知ることができます。

高血圧は
目にも悪影響

重度の高血圧では、網膜の血管が傷ついて視力が低下したり、視野が欠けたりすることがあります(高血圧網膜症)。自分では気づきにくいですが、眼底検査で発見できるので、指示があった場合は必ず受診してください。

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕



思ったことが言えない性格を
なおしたい



その行動には
理由があります

24歳女性です。私はその場で思ったことを口に出すことができません。友達グループでどこかへ遊びに行こうと話しているときも、私が余計な案を出さなければ丸く収まると考えてしまい、希望があったとしてもつい飲み込んでしまうのです。

社会人になってもこれは変わりません。例えば社内会議など意見を言い合う場では、変なことを言ってしまう恥ずかしい思いをするのが恐ろしくて、いつも黙り込んでしまいます。先輩が担当している仕事でちよとしたミスを見つけたときも、『もしかしたら私が間違っているのかも』とか『指摘して相手を嫌な気分にならせてしまったら心苦しい』と考えが巡り、つい見て見ぬ振りをしてしまいます。

その場ではそれでいいと思っていたはずなのですが、最近、あとになって思い返しているうちにだんだんと気持ちモヤモヤしてくることが増えてきました。こんな性格を少しずつでも改善していくことはできるのでしょうか。



あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思います。そうしたタイプの人は、人間関係を築くのが上手ですし、人と人の触れ合いのなかで自分らしさを感じることが出来ます。

一方、自己主張の強い人は、「口は災いの元」と言われるように、自分の意見を主張しすぎるために、人間関係がギクシャクしやすくなります。最悪の場合には、取り返しのつかないいさかいにまで発展するかもしれません。ですから、丸く収まるようにと考えて、自分の希望を飲み込むのは悪いことではありません。

仕事の場面でも同じです。問題に気づいたとしても、それを指摘して相手を嫌な気持ちにならせてしまうと、その後の仕事に支障が出る可能性があります。そのような可能性があるのであれば、見て見ぬふりをした方がよいでしょう。このように、自分の意見や希望を言わないことには意味があります。

本当の気持ちを
見つけてみよう

それなのに、自分の意見を言えなかったことでモヤモヤしてくることが増えてきたのは、一体どのような理由からでしょうか。モヤモヤしているときに考え



ていることを振り返ってみると、その答えが見えてくるかもしれません。「自分の考えをもっと受け止めてほしい」「もっとみんなのために貢献したい」など、その理由はその時によって違うはずです。

もしその理由がわかって、自分の意見を言うことが自分にとっても役に立つと考えられるのであれば、意見を少しずつ口に出してみるようにします。すぐに口に出すのがためらわれる場合でも、本当に必要だと考えることであれば、後でメールなどを使って自分の考えを伝えるとよいでしょう。そのときには、人間関係を大切にしたいと考えるあなたの気持ちを大切にして文章を考えてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。



健康問題 ニュースワード

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

若い人も注意 「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、老眼に似た症状（「スマホ老眼」）に悩む人が増えています。一般的な老眼とは違い、10～30代の比較的若い世代にも症状が出ています。視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じたときはありませんか？



脳にも悪影響 を及ぼす？

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります。特に、30～50代の働き世代に増えているといわれています。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



LIVE

ニュースワード

スマホの使いすぎ

過度な使用が健康を脅かす!?



スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でもものを見続けると、目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります。

代表的な
症状

- ・ スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- ・ 小さい文字がよく見えない
- ・ 目が疲れやすい
- ・ 夕方になるとものが見えにくくなる

脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能全体が低下するため、「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります。そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

3～5つ該当で危険度“中”
6つ以上該当で危険度“大”

スマホ脳疲労 \ 危険度チェック \

- ☐ いつも手元にスマホがある
- ☐ 時間があればスマホを取り出す
- ☐ 疑問があるとスマホで検索する
- ☐ 覚えておくために写真を撮る
- ☐ スマホなしで初めての場所に行けない
- ☐ 調べ物をスマホ以外ではしない
- ☐ 時間に追われている
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ 寝床でスマホを見ている

スマホ老眼の予防法

●目に優しいスマホの使い方を

スマホは顔から30cm以上離し、適度に休憩を挟みながら使いましょう。画面の明るさは文字が読みづらくなならない程度に暗めに設定を。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



●睡眠で目の疲れを解消

スマホ老眼は一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。睡眠をしっかりとりないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

●デジタルデトックスを実践

「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、スマホから離れる時間を作りましょう。

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです



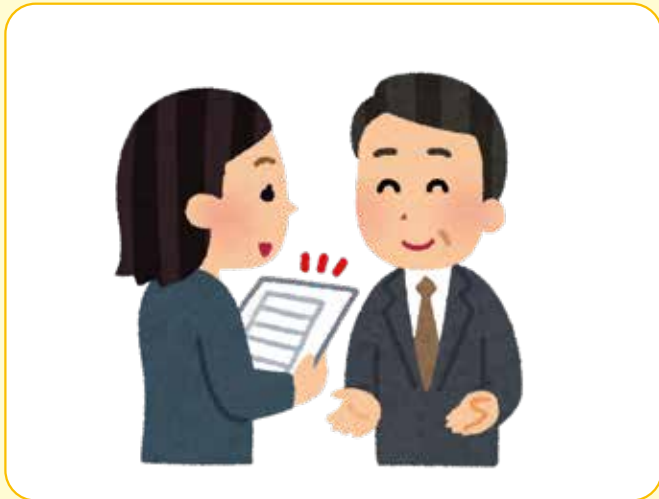
「賞与支払届」の届出はお済みですか？

賞与等の支払がありましたら必ず5日以内に「賞与支払届」を届出ください。

総報酬制が導入され、賞与等からも保険料を納めていただくことになり、賞与等の支払の都度「賞与支払届」の届出が必要となっています。

賞与等の支払がありましたら必ず5日以内に「賞与支払届」(用紙又はCD)を届出ください。厚生年金分につきましては、直接、事務センターへ届出ください。

なお、以前「賞与支払届」に添付いただいていた「賞与支払届総括表」は廃止となっています。このため、賞与支払予定月に賞与の支払いがなかった場合には「賞与支払届」にかえて「賞与不支給総括表」を届出ください。



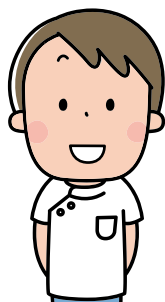
ジェネリック医薬品使用促進通知を行っています



ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許期間が終了した後に、品質、有効性および安全性が先発医薬品と同等であるとして、厚生労働大臣が製造販売を承認した医薬品です。ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品に比べて開発費用等も少なく抑えられることから、**薬の価格が安くなっています。**

- ① 皆様(患者さん)の自己負担を減らすことができます
- ② 医療費の削減ができます
(健保組合の負担も軽減されます)

ジェネリック医薬品をご利用いただくと、上記のようなメリットがあります



慢性疾患等で治療を受けている方を抽出して、12月の中旬頃に発送しております。是非、内容等をご確認くださいませようお願い致します。

以前より
安くなりますよ



こんなこと **ケンポ** に聞いてみよう

医療費控除 について



【回答者】

チャットボットの「ケンポ」。健康保険制度や健康保険組合のしくみなどについて、素早くて確かな解説をしてくれる。



【今回の問い合わせ人】

医療費控除の手続きを検討中。子どもの出産時の費用やカゼのときの市販薬の購入費なども対象になるのか知りたい。

妻や子どもの医療費も合算してよいのかな？

医療費控除とは、1年間の医療費の合計が一定額を超えるとき※に、一定の金額の所得控除を受けることができる制度です。他の健康保険に加入している家族の医療費も合算できます。

手続きは、確定申告書に「医療費控除の明細書」や健康保険組合発行の医療費通知を添付して、居住地の税務署に提出します。マイナ保険証をもっている場合は、マイナポータルと連携すると、医療費通知情報を自動入力することができます。

※健康保険組合や生命保険からの給付金などを除いた医療費が10万円（所得が200万円未満の場合は所得額の5%）を超えるとき

出産費用も対象になる？

出産費用や妊娠時の定期検診などの費用、通院時の交通費や入院時の食費、市販薬の購入費、鍼灸師の施術代金、不妊症の治療費なども対象となります。

■対象とならないもの

- 健康診断や予防接種の費用
- 通院時のガソリン代
- ビタミン剤などのサプリメントの購入費用
- 近視・遠視のメガネやコンタクトレンズ作成費用
- 疲れをとるためのマッサージ代
- 入院時の希望による差額ベッド代 など

セルフメディケーション税制とはどうちがうの？

セルフメディケーション税制は、健康の増進や疾病予防のための取り組み※をしている人が、対象市販薬を年間12,000円を超える額を購入したときに所得控除を受けることができる制度です。対象となる医薬品には、パッケージに識別マークや領収書に対象であることの表示があります。なお、医療費控除とセルフメディケーション税制はどちらかの選択となり、両方の申告はできません。

※健康保険組合の健診、予防接種、市町村のがん検診など

*セルフメディケーション税制は、2026年12月31日までの特例の予定です。

*医療費控除を選択した場合は、セルフメディケーション税制の対象市販薬の購入費も医療費の計算に含めることができます。

ししゃもの南蛮漬け

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 絢行
今別府 靖子

◆ココが“押し”◆

魚の下処理をすることなく、フライパンで簡単に南蛮漬けが作れます。また、ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンA（粘膜や皮ふの健康を守る）などをしっかり摂取できます。

* * *



材料



Point1 なすは切ったらすぐ揚げ焼きに。油で表面がコーティングされ、色素が溶け出しにくくなります。



Point2 ししゃもを熱いうちにたれに漬けることで、味が染み込みやすくなります。

《らくらく♪アイテム》 フリーザーバッグ

保存だけでなく、漬ける・混ぜる・こねる等にも活躍。手が汚れない、洗い物を減らせるのも◎。湯せんや電子レンジ対応のものもあります。

※必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

1人分 ●カロリー: 224kcal
●塩分: 2.8g

面倒な南蛮漬けをお手軽に！
魚まるごと&野菜たっぷり、
さっぱりジューシーな一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

ししゃも	6匹	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
にんじん	1/4本 (30g)	
ピーマン	1個	
なす	1本	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ3	
A	だし汁	50ml
	酢	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	塩	少々
	赤唐辛子	小1本

作り方

- 1 フリーザーバッグにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにして、1に漬ける。
- 3 ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて全体にまぶし、余分な粉を落とす。なすは細切りにする。
- 4 フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを焼き色がつくまで揚げ焼きにし**Point1**、軽く油を切って2のたれに漬ける。同じフライパンに、ししゃもを並べて片面約2分ずつ焼き、火が通ったらなすと同じたれに漬ける**Point2**。
- 5 冷蔵庫で30分～1時間程度、味がなじむまで冷やし、器に盛り付ける。

*赤唐辛子を入れなくても美味しく作れます。

*冷蔵の場合は3～4日、冷凍の場合は、しっかり空気を抜いた状態で3～4週間保存できます。

令和7年10月末現在事業状況			
	本年度	前年10月末	
事業所数	746所	765所	
被保険者数	男 15,085人	14,885人	
	女 7,479人	7,270人	
	計 22,564人	22,155人	
平均標準報酬月額	男 471,461円	458,367円	
	女 321,965円	307,545円	
	平均 421,910円	408,876円	

令和7年10月保険料調定額および支出額	
保険料調定額（調整保険料含む）	886,180,934円
事務所費（組合会費含む）	13,947,132円
保険給付費	537,354,860円
納付金	443,222,000円
保健事業費	122,183,166円
財政調整事業拠出金	95,272,941円
雑支出	57,979円
支出合計	1,212,038,078円

公 告

下記のとおり公告します。

東京都木材産業健康保険組合

1. 編 入

（令和7年11月1日付）

- 株式会社 シゲ・コーポレーション
東京都江東区新木場 1-14-7-2階

2. 削 除

（平成26年9月1日付）

- 株式会社 ラティンター
東京都足立区竹の塚6-16-1

（平成28年6月7日付）

- 有限会社 山貴屋材木店
東京都文京区白山3-1-5

（平成29年1月23日付）

- 有限会社 多田材木店
東京都杉並区堀ノ内2-12-15

（平成29年4月1日付）

- 株式会社 堀口材木店
東京都荒川区東日暮里5-51-10

（令和1年7月20日付）

- 小島木材工業 株式会社
東京都大田区羽田3-3-17

（令和3年6月1日付）

- 株式会社 センチュム
東京都世田谷区中町2-8-14

（令和4年1月1日付）

- 三熊木材 株式会社
東京都北区滝野川7-48-16

（令和4年2月17日付）

- 有限会社 原康材木店
東京都中野区中央3-12-13

（令和5年1月21日付）

- 有限会社 竹山商店
東京都世田谷区成城2-40-8

（令和6年5月16日付）

- 株式会社 丸市商店
東京都江東区東陽3-16-5

（令和7年6月1日付）

- 株式会社 サスカンパニー
東京都江東区東陽2-4-24

- 有限会社 山清銘木店
東京都杉並区成田東5-35-12

（令和7年6月24日付）

- 山根木材 株式会社
東京都江東区新木場3-5-10

（令和7年7月1日付）

- 合資会社 イシハラ
東京都江戸川区北小岩2-11-8

（令和7年7月30日付）

- 川金木材 株式会社
東京都江東区新木場3-8-23

（令和7年10月1日付）

- 虎屋住宅 株式会社
東京都品川区南大井6-25-10-1201