

P2 <特集>  
脂質異常を改善する生活術



P4 令和7年度 予算をお知らせします



P8 保険証のルールが変わりました



P16 紙商健保会館の設備更新工事のお知らせ

健診結果が悪化したら…

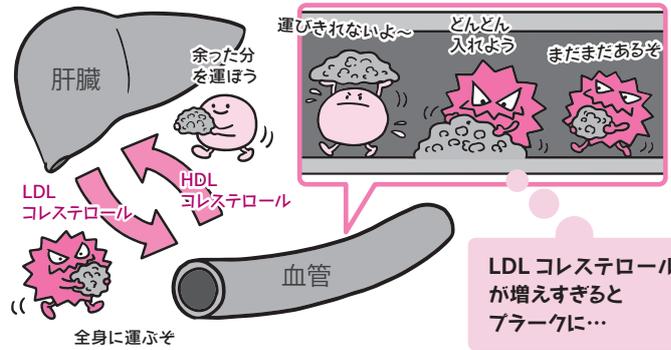
今日から  
できる

生活改善法

# 脂質異常を改善す

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

血中脂質が高め（脂質異常）でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。



**BAD!**

**CHECK**  
こんな人は要注意!

CHECK 脂っこい肉料理が大好き



CHECK 間食や夜食をとる習慣がある



CHECK エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいぶ長く寝ている



**GOOD!** 今日からできる改善法

油 oil 液体 脂 fat 固体



改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂（飽和脂肪酸）」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油（不飽和脂肪酸）」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

改善法2…間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。



- **× 控えよう** \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG / 飽和脂肪酸
- 肉の脂（バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む）、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品
- **コレステロール**
- 鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム
- **◎ 積極的に取り入れよう**
- **不飽和脂肪酸**
- さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル
- **食物繊維の多い食品**
- 野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

- 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- 夜食は控える

# る生活術

## 健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

 <b>悪玉</b> 動脈硬化を 加速させる	 <b>善玉</b> 動脈硬化を防ぐ	小型化 LDL コレステロールを増やす、 HDL コレステロールを減らす
<b>① LDL コレステロール</b> 120mg/dL 以上	<b>② HDL コレステロール</b> 40mg/dL 未満	<b>③ 中性脂肪(トリグリセリド)</b> 150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に潜り込み、ドロドロした塊（プラーク）を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。

中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、“超悪玉”といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。

血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

## 2024年度から 中性脂肪の特定保健指導判定項目に随時（非空腹時）が追加されました

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

2024年度から始まった「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されました。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

### 2024年度から新たに追加

#### ● 特定保健指導判定値（脂質異常）

中性脂肪 (トリグリセリド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	

### 改善法3…たくさん歩く



ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に

### 改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。



#### ● 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ベッドに入ると5分以内に眠れる
- 些細なことでイライラする

- ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



# 令和7年度 予算をお知らせします

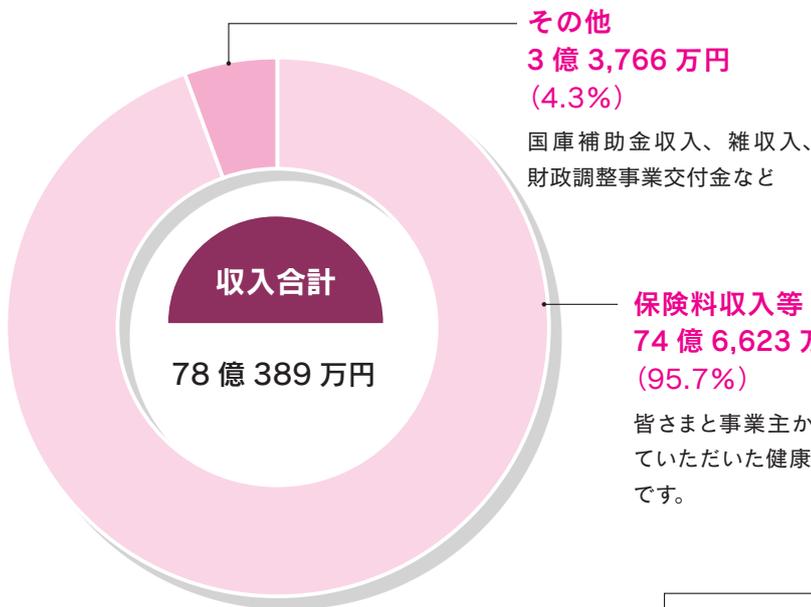
## 令和7年度の予算概要

東京紙商健康保険組合の令和7年度収入支出予算が、理事会（2月6日開催）および組合会（2月19日開催）の審議を経て承認されました。

令和7年度は健康保険料率を据え置いたうえで、予算を編成しました。それにより財政状況を示す経常収支では3億251万円の黒字となっています。

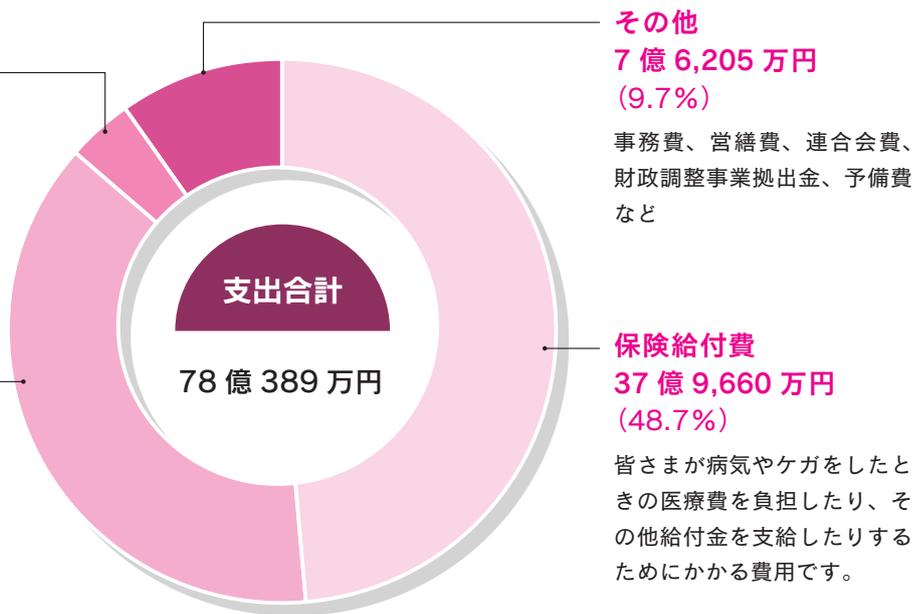
**予算総額 78億389万円**

保険料率	99/1000
事業主負担分	49.5/1000
被保険者負担分	49.5/1000
被保険者数	12,760人
平均標準報酬月額	397,513円



**保健事業費**  
3億616万円  
(3.9%)  
皆さまの健康づくりのための事業に  
使われる費用です。各種健診や保養  
所の補助金などに充てられます。

**納付金**  
29億3,908万円  
(37.7%)  
高齢者の医療を支えるために、  
健保組合が負担して国に納める  
費用です。



### 介護保険

(千円)

科目	予算額
介護保険収入	978,627
雑収入	522
合計	979,149



(千円)

科目	予算額
介護納付金	899,352
介護保険料還付金	300
積立金	79,497
合計	979,149

### 介護保険の ポイント

- 介護保険制度の運営主体は市区町村です。健保組合では介護保険料を徴収し、国に納付しています。介護納付金の額は、毎年度国から通知されます。
- 介護保険料を納めるのは、40～64歳の被保険者です。介護保険料率は17.8/1000（事業主と折半負担）で、昨年度から据え置きとなりました。

## 理事長挨拶

# 令和7年度予算編成について

理事長  
吉田太



被保険者及びご家族の皆さま、事業主の皆さまにおかれましては、日頃より当健康保険組合の事業運営にご理解及びご支援をいただき、厚く御礼申し上げます。

これまでも事業運営におきましては、少子高齢化の進展に伴う現役世代の減少、医療の高度化に伴う医療費増、高齢者医療制度に対する納付金増などの状況に対して、効率的な事業実施、保険料率の引き上げ等を実施してまいりました。令和7年度においては、標準報酬月額の上昇による保険料収入の増加、高齢者医療制度への納付金の増加などの状況を考慮し、前年度と同様の保険料率にて予算編成をいたしました。いわゆる団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年を迎え、健康保険組合に対する納付金の一層の負担が見込まれます。当組合といたしましても引き続き効率的な事業運営を進め、経費節減に努めてまいります。

介護保険料率については、介護保険収入の増収を踏まえ、前年度据え置きといたしました。

令和7年度予算は、収入では皆さまと事業主から納めていただく保険料収入等を74億6,623万円（対前年度1.4%増）と見込みました。

支出では保険給付費として37億9,660万円（対前年度比3.3%増）、前期・後期高齢者医療制度への納付金は29億3,908万円（対前年度比5.5%増）と見込

みました。保健事業費には3億616万円（対前年度比16.4%増）の予算を確保いたしました。今年度は「第3期データヘルス計画」「第4期特定健診等実施計画」の2年度目を迎えており、引き続き健康づくり事業等を実施してまいります。以上により、令和7年度予算は経常収支で3億251万円黒字の予算編成となりました。

今年度は保険給付費および納付金の増加を見込んでおります。納付金においては健保組合財政圧迫の大きな要因となっています。政府においてはすべての世代にとって安心できる社会保障の構築を目指し、「全世代型社会保障構築会議」でまとめられた工程に沿って改革が進められています。健康保険における現役世代の負担軽減につながる改革が期待されています。

昨年12月には新規の健康保険証発行はなくなり、健康保険証とマイナンバーカードが一体化したマイナ保険証が基本となりました。マイナ保険証は医療のDX化において重要な役割を果たすものであり、ぜひご利用いただけますようお願いいたします。

被保険者およびご家族の皆さまにおかれましては、毎日の健康づくり、健康管理にお努めいただきつつ、医療費節減にもご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

## Kenpo Topics

### 公告

#### ●新たに編入のため加えた事業所

事業所の名称/㈱製紙/パレット機構

所在地/東京都中央区銀座3-9-11

編入年月日/令和6年12月1日

#### ●削除した事業所

事業所の名称/㈱田中和紙

所在地/東京都台東区浅草橋3-33-6

削除年月日/令和6年10月21日

事業所の名称/東光紙商事㈱

所在地/東京都板橋区板橋2-51-7

削除年月日/令和6年12月1日

#### ●所在地を変更した事業所

事業所の名称/㈱シロキ

変更後の所在地/東京都文京区春日2-2-7 変更前の所在地/東京都港区虎ノ門1-1-3

変更年月日/令和6年7月8日

#### ●令和7年度任意継続被保険者標準報酬

標準報酬月額/380,000円(第26等級) ※令和6年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額

標準報酬日額/12,670円 適用年月日/令和7年4月1日



対象	こんなとき	給付名称	給付額		
			法定給付	紙商健保の付加給付	
本人 (被保険者) のみ	業務外の病気やケガで連続4日以上会社を休み、その間の給与をもらえないとき	傷病手当金	欠勤4日目から、1日につき【直近12カ月の標準報酬月額*1を平均した額÷30】の2/3相当額 ●支給期間は、通算1年6カ月間		
	出産のため会社を休み、その間の給与をもらえないとき	出産手当金	1日につき【直近12カ月の標準報酬月額*1を平均した額÷30】の2/3相当額 ●支給期間は、出産(予定)日以前の42日(多胎の場合は98日)から出産日翌日以後56日の間		
本人 (被保険者) と家族 (被扶養者)	亡くなったとき	埋葬料・費	本人死亡 50,000円	+	本人死亡 30,000円
			家族死亡 50,000円	+	家族死亡 20,000円
	1カ月の医療費の窓口負担が30,000円*2を超えたとき	高額療養費	標準報酬月額に応じて5段階に設定された自己負担限度額を超えた額 【標準報酬月額38万円、1カ月の総医療費100万円の場合】 87,430円を超えた額	+	窓口負担が30,000円(1,000円未満切捨)を超えた場合、超えた額を支給。 【左の例の場合】 57,000円
	妊娠22週目以降に産科医療補償制度*4に加入している医療機関等で出産したとき	出産育児一時金	1児につき500,000円	+	本人 23,000円 (退職後を除く) 家族 13,000円
	妊娠4カ月(85日)以上の出産で上の条件に当てはまらないとき	療養費	1児につき488,000円	+	本人 23,000円 (退職後を除く) 家族 13,000円
	やむを得ない事情で医療費を全額自己負担したとき	療養費	基準額の7割を払い戻します ※未就学児は8割、70歳以上は8割、70歳以上一定額所得者は7割になります。		
治療用装具等をつくったとき	療養費	基準額の7割を払い戻します ※未就学児は8割、70歳以上は8割、70歳以上一定額所得者は7割になります。			



## 住所に変更があったときは届出が必要です

被扶養者向けの健診案内をご自宅へお送りしていますが、転居先不明等で返戻されるケースが多く見られます。申込期限を設けている健診もございますので、ご住所に変更があったときは、すみやかに『住所変更届』(ホームページからダウンロードできます)を、東京紙商健保にご提出ください。





# 接骨院・整骨院で 健康保険が 使えない!?

## 健康保険の適用範囲は 限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくことが安心です。

## 健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな  
**骨折※ 脱臼※**  
**打撲 捻挫 肉離れ**

※応急処置の場合を除き、  
医師の同意書が必要です。

③上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えません。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。



## 健康保険が使えないとき

上記の負傷以外の場合

例

- ・単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
- ・スポーツ後の筋肉疲労
- ・病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み
- …など

全額自己  
負担です



手続き方法	注釈
事業所を通じて 健保組合に提出	<p>* 1 毎月の給与（各種手当含）の報酬を、きりのよい幅で区切った額のこと。全50等級に区分されている。</p> <p>出産日が予定日より遅れたときは、遅れた期間も支給。</p>
自動払い*3	<p>* 2 各診療月（暦月）における診療報酬明細書の1件ごと。暦月とは月の初日から末日のこと ○ 3/1 ~ 3/31    × 3/5 ~ 4/4</p> <p>* 3 支給時期は原則として、診療を受けた月の2カ月後の月末になります。 市区町村等の自治体から、乳幼児・ひとり親家庭・妊産婦・障害者等での医療助成を受けている場合は、これらの給付金が支給されない場合もあります。医療助成の受給者証をお持ちの方は、業務課までご連絡ください。</p>
被保険者より 健保組合に提出 付加給付分に <b>直接支払制度</b> *5 は適用されない ので、出産後に 必ず申請してく ださい。	<p>* 4 赤ちゃんがお産に関連した重度の脳性まひを発症した場合に、補償金を支給することで経済的負担を緩和するとともに、再発防止と医療の質の向上を目指す制度。</p> <p>* 5 健保組合が出産で利用された医療機関に対して、直接出産育児一時金を支払う制度。</p>
被保険者より 健保組合に提出	<p>就職後、資格取得届の手続き中のため、保険診療が受けられなかった場合など。</p> <p>コルセット、弾性着衣、靴型装具（靴・中敷き装具は写真の添付が必要）、眼鏡等（9歳未満で上限額あり）など。</p>

### 自紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止の  
ためにもよく確認を!



従来の保険証は廃止され、マイナ保険証が基本に

# 保険証のルールが変わりました

令和6年12月2日に従来の保険証が廃止され、医療機関や薬局ではマイナ保険証<sup>\*</sup>で受診することが基本になりました。まだマイナ保険証に切り替えていない方、早めに切り替えをお願いいたします。

<sup>\*</sup>マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

## これからの受診方法



## これからの保険証利用について Q&A

**Q** 医療機関でマイナンバーカードを保険証として使うには事前に手続きが必要ですか？

**A** 一度登録が必要ですが、医療機関に備え付けのカードリーダーで登録できます。登録は簡単で、すぐにマイナ保険証として使えます。マイナポータル、セブン銀行ATMから事前登録もできます。

**Q** 保険証がなくなったら記号・番号や保険者番号はどのように確認するのですか？

**A** マイナポータルからご確認いただけます(マイナンバーカードでログインします)。また、当組合から交付した「資格情報のお知らせ」でもご確認いただけます。

**Q** 資格確認書とは何ですか？

**A** 資格確認書は、マイナ保険証を利用できない方に交付するもので、保険証の代わりになるものです。マイナ保険証のメリットはありませんが、これまでどおり医療機関で保険診療を受けることができます(ただし、有効期限があります)。新規加入者等に対し、本人の申請に基づき発行しますが、健保組合が職種で発行する場合があります。

### マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」を使えば、資格情報(PDF)がダウンロードできます。医療機関でマイナ保険証が使えない場合に、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

ログイン方法は  
こちら



マイナンバーカードの保険証利用について、詳しくはこちらをご覧ください。

●厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用について」





ご家族が被扶養者資格を失ったら、

➡ **5日以内に異動届の提出を**



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」\*1を提出**してください。

\*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先\*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



\*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2か月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



**130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります**

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、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ます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳\*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

\*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈 異動届を提出しないと…どうなる? 〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。



# 健康のサポート

## 被保険者、被扶養者の皆さま今年も健診を受けましょう！

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、気づいたときにはすでに重症化しているケースも多くあります。症状が出てから治療を始めても、健康な状態には戻らないかもしれません。

生活習慣病を防ぎ、健康な状態を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが重要です。東京紙商健保の健診・人間ドックを、皆さまの健康管理にご活用ください。

### 総合健診

生活習慣の改善と、疾病の早期発見を目的とした総合的な健診です

#### ●半日人間ドック

##### 1 東京都内で受診

###### ・実施時期

通年

###### ・実施場所

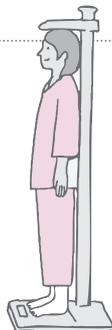
浜町公園クリニック

###### ・受診費用

	受診対象者年齢	自己負担金	
		バリウムコース	内視鏡コース
被保険者	30歳以上	18,000円	21,000円
被扶養者	30歳以上	15,000円	18,000円
	40歳未満	15,000円	18,000円
	40歳以上	13,000円	16,000円

###### ・検査項目

身体測定、視力、聴力、心電図、X線撮影（胃・胸部）、血液検査、尿・便検査、診察、肺機能、腹部超音波検査、眼底・眼圧 等



###### ・申込方法

被保険者の方は、事業所の担当者の方にご相談ください。

被扶養者および任意継続被保険者の方は、お電話でお申込みください。

浜町公園クリニックへの予約・お問い合わせ  
TEL 03-5643-2300

##### 2 東京都外の契約健診施設で受診

###### ・実施場所

契約健診施設

※ 東京紙商健保のホームページをご覧ください。

###### ・受診費用

	受診対象者年齢	自己負担金
		バリウムコース
被保険者	30歳以上	18,000円
被扶養者	30歳以上	15,000円
	40歳未満	15,000円
	40歳以上	13,000円

###### ・検査項目

施設により若干異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

※追加検査は全額自己負担になります。

※胃の検査において、胃部X線検査を内視鏡検査に切り替える場合に差額が生じることがあります。この差額は自己負担になります。

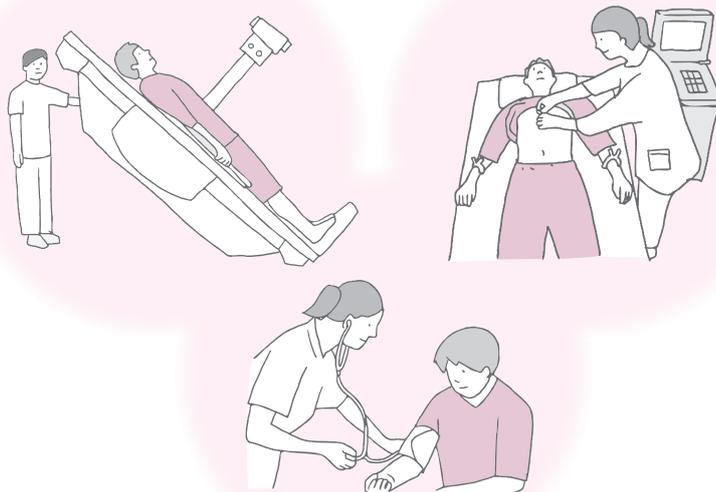


###### ・申込方法

被保険者または事業所の担当者の方が契約健診施設へご予約のうえ、所定の申込書を事業所経由で東京紙商健保に提出ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、各自でご予約のうえ、東京紙商健保に電話でご連絡ください。

東京紙商健保では皆さまの健康をサポートするため健康管理事業として以下の総合健診を実施しています。

**1年度内に1回、  
4つの総合健診のうち  
いずれかを受診ください**



## ●半日人間ドック

### 3 東京都外の契約健診施設以外で受診

都外在住・在勤の方で契約健診施設以外で人間ドックを受診される場合は、健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき補助金を支給いたします。

	受診対象者年齢	組合補助負担額	受診者負担額
被保険者	30歳以上	健診料金の5割 (限度額 24,000円)	健診料金の5割 (最低負担額6,000円) と補助限度額を超えた 場合はその超えた額
被扶養者	30歳以上 40歳未満	健診料金の6割 (限度額 27,000円)	健診料金の4割と 補助限度額を超えた 場合はその超えた額
	40歳以上	健診料金の6割 (限度額 29,000円)	健診料金の4割と 補助限度額を超えた 場合はその超えた額

### ●対象健診施設

東京都外かつ契約健診施設以外の健診実施機関

### ●対象コース

半日人間ドック、またはそれに準ずるコース  
(詳細はHPより申請書をご覧ください。)

### ●請求方法

東京紙商健保ホームページより「地方在住者人間ドック補助金申請書」をダウンロードし、必要事項を記入後、次の①～③を添付のうえ請求してください。

- ①領収書の原本
- ②支払内訳のわかる請求明細書、料金表のコピー
- ③健診結果のコピー

## ●女性生活習慣病予防健診

女性を対象とした生活習慣病予防健診を全国の公共施設等を利用して実施

### ●実施時期

- 春季 12月～1月に申込みを行い、  
4月～8月に受診
- 秋季 6月～7月に申込みを行い、  
10月～2月に受診

### ●実施場所

全国約800カ所

実施時期ごとに実施場所の追加や変更が行われます。  
申込み開始時にご案内・会場一覧・申込書をお送りいたします。

### ●受診費用

	受診対象者年齢	自己負担金
被保険者	30歳以上	6,000円
被扶養者	30歳以上	2,000円

### ●検査項目

身体測定、視力、聴力、心電図、X線撮影(胃・胸部)、血液検査、尿・便検査、診察、乳房超音波検査、子宮頸部細胞診 等

### ●申込方法

被保険者の方は、事業所の担当者の方にご相談ください。被扶養者および任意継続被保険者の方は、6月と12月にご案内を送付しますので、そちらをご覧ください。



## 脳ドック

脳および脳血管疾患の危険因子の早期発見を目的に、  
健診施設と契約しています

## ・対象者

令和7年度脳ドック受診対象者（被保険者のみ）  
**45歳**（昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれ）  
**50歳**（昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれ）  
**55歳**（昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生まれ）  
**60歳**（昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれ）  
 の被保険者

※下記の金額で受診できるのは60歳までに1回のみです。

## 1 契約健診施設で受診

## ・実施場所

契約健診施設

※東京紙商健保のホームページをご覧ください。

## ・受診費用

自己負担金

10,000円

## ・申込方法

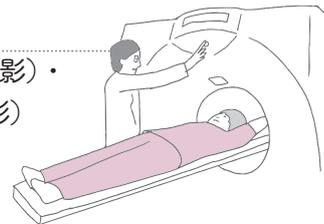
健診施設に直接**お電話でお申込ください**（オンライン予約には対応しておりません。全額自費になる場合があります）。予約の際、契約区分が東京紙商健保契約の健診施設には「東京紙商健保の脳検査」、東振協の健診施設には「東振協の脳検査」と申し出てください。予約が取れましたら、被保険者または事業所の担当者の方が電話またはFAX（「令和7年度脳ドック予約申込書《契約医療機関》」でご連絡ください。

## ・実施時期

令和7年4月1日～令和8年3月31日

## ・検査項目

問診・脳MRI（断層撮影）・  
脳血管MRA（血管撮影）



## 2 契約健診施設以外で受診

健診費用を一旦全額ご負担いただき、後日所定の申請書に基づき健診費用から10,000円を差し引いた額（限度額20,800円）を補助金として支給いたします。

## ・対象コース

脳MRI＋脳血管MRA（それより高額なコースを受診した場合、差額は補助の対象外となります）

## ・請求方法

東京紙商健保ホームページより「令和7年度脳ドック補助金申請書《契約医療機関外》」をダウンロードし、必要事項を記入後、次の①～③を添付のうえ請求してください。

①領収書の原本

②支払内訳のわかる

請求明細書、料金表のコピー

③健診結果のコピー



## 各種健診・補助金などに関するお問い合わせ

総務課

TEL 03-3666-2521

FAX 03-3666-2477

受付時間 平日 9:00～17:00

<https://www.kamisho.net/>



# メンタルヘルス支援サービス

- なかなか寝つけない
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 家族のことで悩みがある

お気軽に  
ご相談ください

☎ 0120-783-112

電話相談

月～金 9:30～21:30  
土 11:00～19:00

- 対象者は被保険者本人（労務管理者も含む）および被扶養者（18歳未満は相談時に保護者の同意を確認）
- 通話料無料、携帯電話可（1日1人1回30分程度まで。電話番号通知でおかけください）
- 受付の際、臨床心理士等から健保組合名、本人・家族の別、年齢、性別の照会がありますのでお申し出ください。

WEB相談、WEB上での対面相談のお申込み、その他詳細は東京紙商健保ホームページ「こころ相談ネット」をご覧ください。

【サービス提供者：（一社）東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

プライバシー  
厳守

専門の外部機関に委託しています。ご相談内容が健保組合や会社にもれることは決してありません。

ご相談は無料

通話料は無料、対面カウンセリング、WEB相談も無料です。

対面相談 臨床心理士等による対面でのカウンセリング

- 対象者は被保険者本人および被扶養者（18歳未満は保護者の同行が必要）

WEB相談 メールでいつでも相談受付  
(回答には3営業日を要します)

- 対象者は被保険者本人および被扶養者（18歳以上）
- 相談1回あたりのメールのやりとりは3往復までとなります。

ログイン時の法人契約コード

## 人生100年時代の歯の健康

歯周病放置の影響はやがて全身に…

# 「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

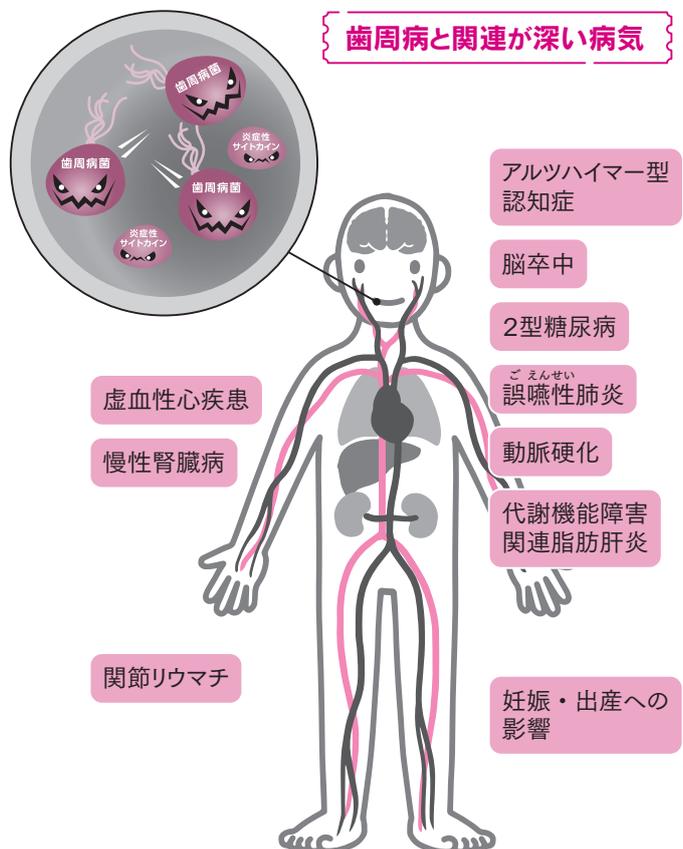
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科  
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病と関連が深い病気



# 带状疱疹ワクチンが 2025年4月から定期接種に



80歳までに3人に1人が発症する「带状疱疹」を予防するために、  
2025年4月から带状疱疹ワクチンの定期接種が実施されることになりました。



## 65歳の方が対象、今後5年間は70歳・75歳など5歳刻み年齢も

带状疱疹は、体内に潜伏している水ぼうそうのウイルスが加齢や免疫低下で活性化し、痛みを伴う帯状の発疹が現れる病気です。従来は原則50歳以上の方を対象に任意接種が行われていましたが(自治体によって補助あり)、2025年4月から65歳の方を対象に定期接種となり、一部公費で助成されます。

### 定期接種の対象者

#### ●2025～2029年度

65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳

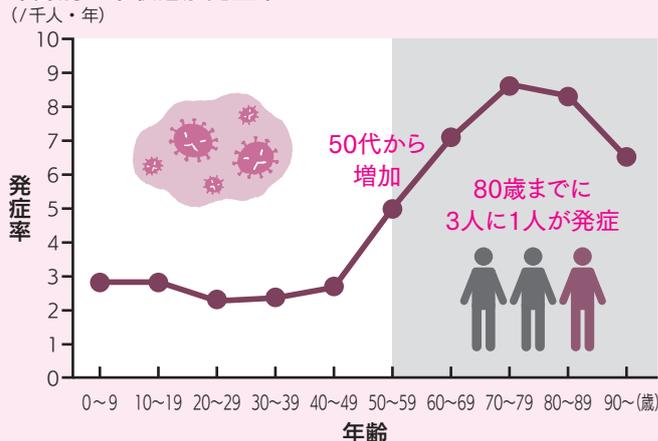
※101歳以上の方は2025年度に限り対象

※HIVによる免疫不全のある60～64歳の方も接種対象

#### ●2030年度～

65歳

### 年齢別の带状疱疹発症率



Shiraki K. et al.: Open Forum Infect Dis. 4(1), ofx007, 2017 より作成



## 2種類の 带状疱疹ワクチンが対象

定期接種では、任意接種と同じく2種類のワクチンが対象です。带状疱疹ワクチンは、発症リスクを抑えるだけでなく、重症化や「带状疱疹後神経痛 (PHN)」の発症を抑える効果も期待できます。

	生ワクチン 「ピケン」	組換えワクチン 「シングリックス」
接種	1回	2回
持続効果	約5年	約10年



## 高血圧・糖尿病・リウマチ・腎不全の方は 発症リスクが高い

高血圧・糖尿病・リウマチ・腎不全といった疾患がある方は、带状疱疹の発症リスクが高くなるという報告があります。こうした持病のある方はとくに、ワクチン接種をご検討ください。



### 带状疱疹 Q&A

**Q** 带状疱疹は重い病気ですか？

**A** 皮膚症状は3週間前後で治りますが、頭部や顔に現れると失明や難聴、顔面麻痺など重い症状につながる場合があります。また、皮膚症状がおさまった後も傷みが残る「带状疱疹後神経痛 (PHN)」になると、睡眠や日常生活に支障をきたすため、甘く見てはいけない病気です。

**Q** 带状疱疹は再発しますか？

**A** 带状疱疹は、一度発症したら二度とならないわけではなく、加齢やストレスなどにより免疫機能が低下すると再発することがあります。過去にかかったことがある人も、医師に相談のうえワクチン接種をご検討ください。

**Q** 带状疱疹は人にうつりますか？

**A** 带状疱疹は、周りの人に带状疱疹という病気ですうつることはありませんが、水ぼうそうになったことがない人に水ぼうそうとしてうつる可能性はあります。带状疱疹になったら、水ぼうそうの予防接種をしていない乳幼児や、水ぼうそうになったことがない子どもに接触するのは避けたほうがよいでしょう。

どこでもカンタン!

# らくらくストレッチ 「首こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

スマートフォンやパソコンを長時間使用する現代人にとって、肩こりと同じくらい日常的な悩みとなっているのが首こり。頭蓋骨と首の骨をつなぐ後頭下筋群が、姿勢の悪さや目の使いすぎなどでこり固まり、首こりの原因になるといわれています。首こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう。

注意!

首こりにはこれがNG!



姿勢の悪い  
カメ首姿勢

体を丸めて首が前に出るカメ首姿勢を続けると重心が崩れてしまうので要注意。



同じ肩で  
かばんを持つ

肩掛けや斜めがけかばんを同じ肩で持つことで、首と肩の筋肉に負担をかけます。



冷えにより  
こりやすくなる

首もとの開いた服は首を冷やす原因になり、筋肉の働きを悪くしてしまいます。

上記に当てはまる人は要注意!  
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

## 自宅でスッキリ! 首ねじりストレッチ

イスに座ってできる全身をほぐすストレッチ。首の斜め後ろから上背部にある筋肉をほぐし、血流のめぐりをよくすることができます。首の一部の筋肉をほぐすだけだと、周辺筋肉の緊張状態が続いたままになるので、首と肩まわりの筋肉を一緒にストレッチするのが効果的です。

- ①ひざをそろえてイスに座り、両手で後頭部を軽く抱えてあごを引く。
- ②ひじ先で弧を描くように右へ首をねじる。その姿勢で20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互で行う。少しずつ強度を強めながら3回ずつ繰り返す。



ストレッチ中は呼吸をとめずに、深く深呼吸をしながら行いましょう。

## 職場でスッキリ! 首伸ばしストレッチ

縮んだ首の筋肉をゆるめるストレッチ。スマートフォンの使用などにより硬くなる後頭部と鎖骨のつながり目・胸鎖乳突筋の緊張をゆるめ、縮んだ首の位置をまっすぐに整えることができます。首全体の筋肉がほぐれるので、あごのたるみ解消にも効果的です。

- ①右手で左肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。
- ②鎖骨をしっかりと押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。
- ③首を後ろに曲げたままゆっくり右に倒し、あご先を左上に向けて5回深呼吸をする。
- ④反対側も同様に繰り返す。

鎖骨を押さえるときは脇はしっかり締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉(大胸筋)をしっかり固定しよう。





## 紙商健保会館の設備更新工事のお知らせ



日頃より東京紙商健康保険組合の業務運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。現在、紙商健保会館では、老朽化した設備の更新工事を行っております。それに伴い、使用不能となる設備や全館休業となる日がございます。

### 使用不能となる設備

トイレ

令和7年4月～令和7年11月の間に全フロアの更新を行う予定です。フロアごとに更新を行いますので、ご利用のフロアが工事中でしたら、別フロアのトイレをご使用ください。

### 全館休業日

電気設備工事による全館停電のため、令和7年8月13日(水)から令和7年8月17日(日)まで休業いたします。



皆様方には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

# Sanita Entertainment

Sanita

## プレゼント 応募方法

①プレゼントを希望の方は『プレゼント希望』と明記のうえチケットまたは書籍のどちらかを記入し、②保険証の記号・番号、③お名前、④住所、⑤本誌のご感想や東京紙商健保へのご要望があればご記入のうえ、ハガキまたはスマホからご応募ください。

### 宛先

【ハガキの方】 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10 東京紙商健康保険組合 「サニタプレゼント」宛

【スマホの方】 右の二次元コードを読み込み、必要事項を入力後に送信してください。

●締切 4月15日(火) 消印有効

●当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

※ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送以外には使用いたしません。



Sanita 49

発行 ● 東京紙商健康保険組合

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10 ☎ 03-3666-2521 (代表)

https://www.kamisho.net/ 2025年3月発行