

Sanitā

[サニタ]

51
2026.03

P2 <特集>
毎日に+ (プラス) ウォーキング



P4 令和8年度 予算をお知らせします



P8 子ども・子育て支援金



P15 禁煙補助薬チャンピックス®再開!
今こそ禁煙のチャンス

毎日に^{プラス}ウォーキング



外に出るのにいい季節となりました。体にいいこと始めませんか？

歩いて得られる健康効果

「1日8,000歩」を目標に

ウォーキングは健康を増進し、さまざまな病気を予防する効果があります。具体的にどのような効果があるのかご紹介します。

毎日歩きたくなる！ ウォーキングのメリット

① 病気の予防

1日あたり8,000歩（うち速歩き20分）歩くことで、がんや生活習慣病の予防・改善効果が期待できるとされており、厚生労働省はこの数値を目標値として掲げています。

ウォーキングは継続が大切です。自身が続けられる、無理のない範囲で取り組みましょう。

難しい！ という方は
1日10分の運動をプラス！

これだけでも、生活習慣病の発症や死亡リスクの軽減が期待できます。



1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

出典：中之条研究（群馬県中之条町の65歳以上の全住民である約5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究）

② メンタルヘルスと睡眠にも効果あり！

ウォーキングのようなリズムカルな運動は、セロトニンという神経伝達物質の分泌を促進します。セロトニンは心身をリラックスさせる働きがあり「幸せホルモン」と呼ばれます。

また、速歩きのように負担が少なく続けやすい有酸素運動を習慣にすると、寝つきがよくなり、睡眠時間が延び、深い眠りが得られます。その結果、睡眠による休養感も高まります。



③ 年間3.5万円の節約に!?

1日の歩数を1,500歩増やすだけで、年間約3万5,000円の医療費抑制効果が期待できると試算されています*。

*国土交通省「歩行量（歩数）調査のガイドラインの概要」



“プラス20分”で健康に! ウォーキング習慣を 取り入れよう

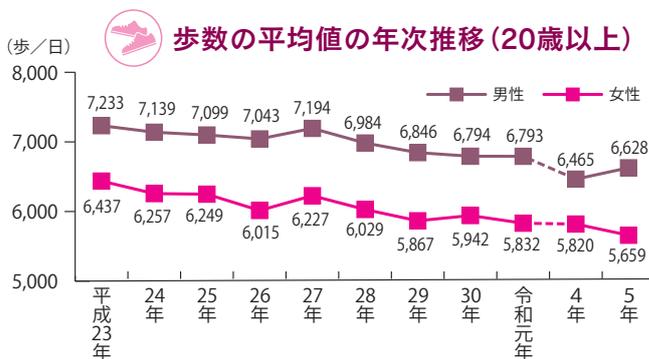
厚生労働省では、健康維持や生活習慣病発症予防のために、1日あたり8,000歩の歩行を推奨しています。しかし、調査によると、男女ともに1日あたりの平均歩数が約2,000歩足りない状況です。



プラス20分の ウォーキングを

歩数の推移をみると、男女ともに減少傾向にあります。令和5年の数値では目標の8,000歩まで男性は約1,500歩、女性は約2,500歩足りていません。

1,000歩は歩く時間で10分とされています。1日あたり「プラス20分のウォーキング」で2,000歩増をめざしましょう。



※平成24年以降は、100歩未満または5万歩以上のものは除く。(令和2年および3年は調査中止)
出典：令和5年国民健康・栄養調査結果の概要 第3章2.歩数の状況

少しのアレンジでプラス20分を生み出しましょう!

“プラス20分”のチャンスは、日々の習慣の中に隠れています。時間を設けるのが難しくても、普段の行動パターンを少しアレンジするだけで簡単に達成できるかもしれません。

通勤・移動の時間なら

- 一駅手前で降りて歩く
行き・帰りのどちらでも。
- 遠回りして帰る
いつもの帰り道に、公園やお店など新しいルートを追加。
- 階段を選ぶ
エスカレーターやエレベーターを使わず、足腰を鍛える時間に。



買い物なら

- 近所の買い物は歩いて行く
短い距離なら車や自転車を使わず歩く。
- 駐車場は入り口から遠い場所へ
往復で自然に歩数増加。



番外編

アプリを使ってモチベーションアップ!

海外の研究では、身体活動を記録するアプリ等を使うと、歩数換算で1日平均1,850歩増加したという報告*があります。



健康保険組合や自治体によっては、アプリと連動したウォーキング大会や歩数に応じた特典をもらえるイベントを実施しています。併せて活用するのもよいでしょう。

*Laranjo, L., et al. (2021). Do smartphone applications and activity trackers increase physical activity in adults? Systematic review, meta-analysis and metaregression. British Journal of Sports Medicine, 55 (8), 422-432. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102892>

令和8年度 予算をお知らせします

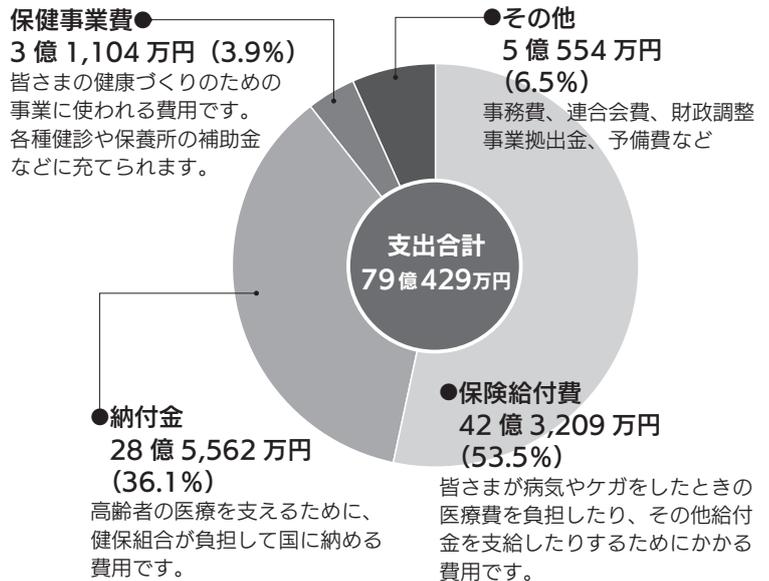
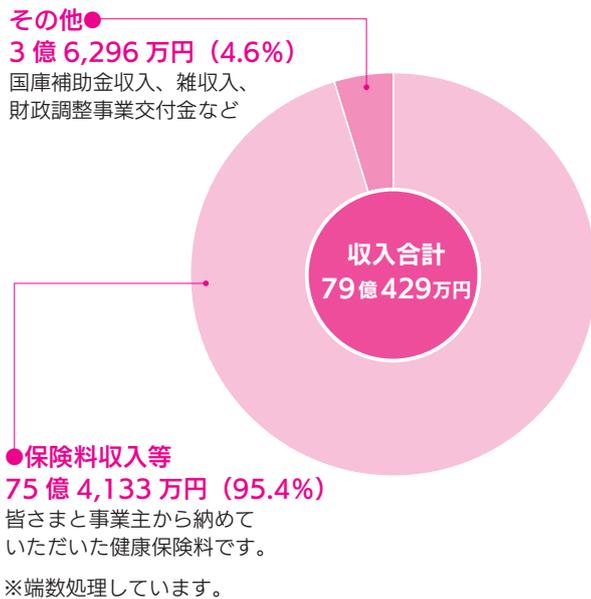
東京紙商健康保険組合の令和8年度収入支出予算が、理事会（2月5日開催）および組合会（2月18日開催）の審議を経て承認されました。

令和8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2,915万円の黒字となっています。

予算総額 79億429万円

保険料率	99/1000
会社負担分	49.5/1000
本人負担分	49.5/1000
被保険者数	12,460人
平均標準報酬月額	410,149円

令和8年度の予算概要



介護保険

介護保険のポイント

収入	
科目	予算額 (千円)
介護保険収入	994,543
雑収入	995
合計	995,538

支出	
科目	予算額 (千円)
介護納付金	898,814
介護保険料還付金	300
予備費	96,424
合計	995,538

- 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。

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金のポイント

収入	
科目	予算額 (千円)
子ども・子育て支援金収入	175,110
雑収入	1
一般勘定受入	800
合計	175,911

支出	
科目	予算額 (千円)
子ども・子育て支援納付金	153,302
子ども・子育て支援金還付金	100
雑支出	1
予備費	22,508
合計	175,911

- 令和8年度から、社会全体で子ども・子育て世帯を支援するための制度が始まりました。健保組合は皆さまから子ども・子育て支援金を徴収し、国に納付します。
- 子ども・子育て支援金は、国から示された一律の支援金率に応じて徴収いたします（令和8年度は0.23%。被保険者と事業主で折半）。

令和8年度予算編成について



理事長 瀬戸昭裕

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8年度においては、平均標準報酬月額増加、保険給付費の増加などを考慮したうえで、前年度と同様の保険料率にて予算編成いたしました。昨年にはいわゆる団塊の世代がすべて後期高齢者となり、今後の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、介護納付金の減少、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。

また、令和8年度から新たに「子ども・子育て支援金」を徴収することになりました。これは社会全体で子ども・子育て世帯を支援するための新しい仕組みの財源として使われます。被保険者・事業主の皆さまには、何卒ご理解のほど、お願い申し上げます。

令和8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75億4,133万円（対前年

度1.0%減）と見込みました。

支出では保険給付費として42億3,209万円（対前年度比11.5%増）、前期・後期高齢者医療制度への納付金は28億5,562万円（対前年度比2.8%減）と見込みました。保健事業費には3億1,104万円（対前年度比1.6%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3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8年度予算は経常収支で2,915万円黒字の予算編成となりました。

令和8年度の高齢者医療制度への納付金については減少を見込んでいるものの、健保組合財政圧迫の大きな要因であることには変わりはありません。健康保険組合連合会が昨年公表した「ポスト2025」健康保険組合の提言でも、国に対して「負担の公平性の確保」「保険料と公費（税）の負担構造の見直し」等を訴えており、今後の制度改革が待たれます。

このような状況ではありますが、被保険者およびご家族の皆さまにおかれましては、日頃から健診受診による健康管理や健康づくりにご留意いただきますよう、お願いいたします。軽微な体調不良は自分で手当てする「セルフメディケーション」の考えのもと、OTC医薬品の活用なども含め、医療費節減にご協力いただけますよう、よろしくご依頼申し上げます。

Kenpo Topics

公告

●新たに編入のため加えた事業所

名称/ GCF ジャパン合同会社

所在地/ 東京都小平市花小金井6-31-21

編入年月日/ 令和7年11月1日

名称/ 東和ネクサス(株)

所在地/ 福島県東白川郡塙町大字西河内字上福沢1-5

編入年月日/ 令和8年2月1日

●所在地を変更した事業所

名称/ 日興紙業(株)

新所在地/ 東京都世田谷区若林5-37-17

旧所在地/ 東京都中央区銀座2-14-8

変更年月日/ 令和7年7月30日

名称/ ㈱インターナショナル・ペーパー・ジャパン

新所在地/ 東京都渋谷区渋谷2-24-12

旧所在地/ 東京都港区西新橋1-7-2

変更年月日/ 令和7年8月1日

名称/ (株)コーエイ

新所在地/ 埼玉県蕨市錦町1-16-20

旧所在地/ 埼玉県戸田市美女木4-25-8

変更年月日/ 令和7年10月1日

名称/ 二葉紙業(株)

新所在地/ 東京都板橋区小豆沢2-35-8

旧所在地/ 東京都千代田区神田三崎町2-18-9

変更年月日/ 令和7年12月1日

●令和8年度任意継続被保険者標準報酬

標準報酬月額/ 410,000円（第27等級）※令和7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/ 13,670円 適用年月日/ 令和8年4月1日

給付を受ける

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	出産育児一時金	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。



保険給付に関する
お問い合わせ

業務課

電話 03-3666-2522

受付時間 平日 9:00~17:00

手続き方法	注釈
事業所を通じて 健保組合に提出	*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。
	出産日が予定日より遅れたときは、遅れた期間も支給。
自動払い*3	*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
	*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。
被保険者より 健保組合に提出 付加給付分に直接支払制度*5は適用されない ので、出産後に必ず申請してください。	*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。
	*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。
被保険者より 健保組合に提出	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。
	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。

接骨院等*の
正しいご利用を
お願いします

※整骨院、ほねつぎともいいます。

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryohi/26spring01.html>

突然ですが、接骨院等の
かかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。
痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



Q このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない



(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

健康保険が**使える**場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷（肉離れなど）

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です（応急処置を除く）。

健康保険が**使えない**場合 （自費になります）

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり

- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事中や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象）など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

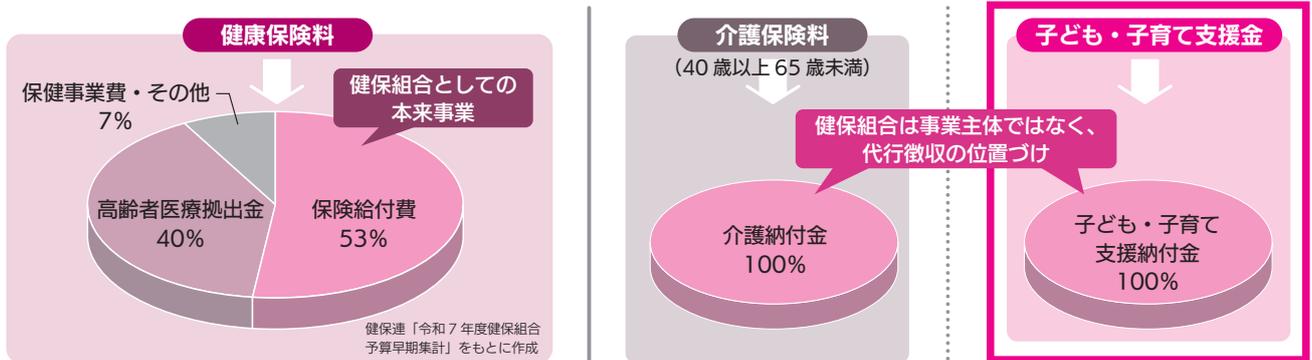
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料(5月給与控除分)から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する 少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険(健保組合、協会けんぽ、共済組合)一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します(任意継続被保険者は事業主分も負担します)。令和8年度の支援金率は0.23%(被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%)となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額 3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度(令和10年度以降)が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除

5日以内に

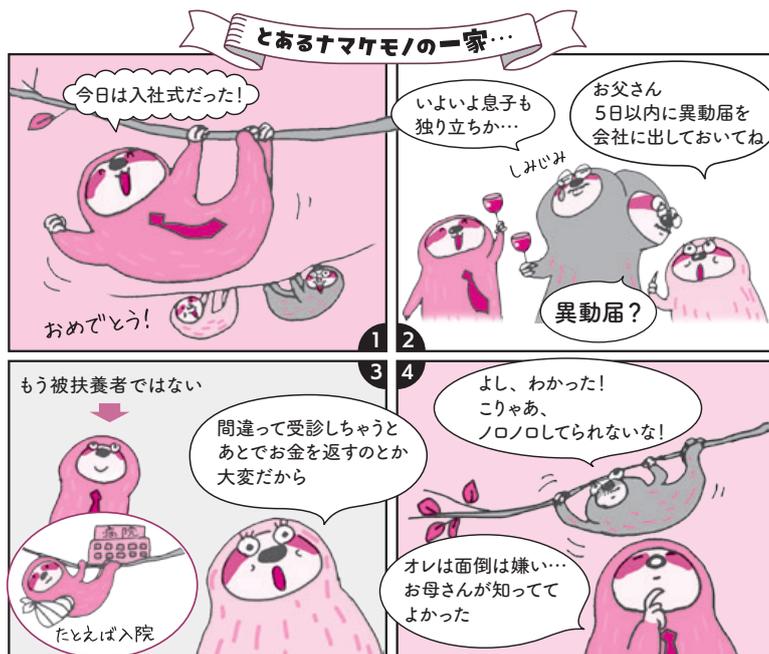
異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

異動届を出さないと…

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただきます。



被扶養者を外れるとき

就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労合意を行っている

*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612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。

*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

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)。



*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者を除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

■ 年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定
*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもともとなっていたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★



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8年度脳ドック受診対象者（被保険者のみ）
 45歳（昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ）
 50歳（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）
 55歳（昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ）
 60歳（昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ）
 の被保険者

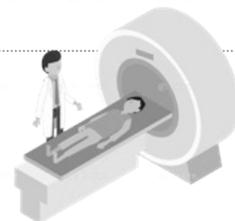
※下記の金額で受診できるのは60歳までに1回のみです。

●実施時期

令和8年4月1日～令和9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）



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8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。

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8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

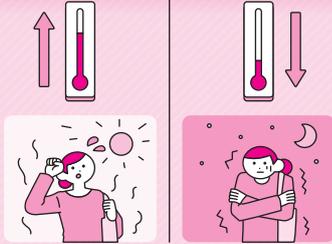
<https://www.kamisho.net/>

この時期の不調 寒暖差疲労が原因かもしれません

春は寒暖差が大きく、朝晩と日中の気温差が10℃以上になる日もあります。この時期、「なんとなくだるい」「頭が重い」などの不調を感じたら、「寒暖差疲労」によるものかもしれません。

こんなとき要注意!

日中と夜間の気温差が大きい



前日からの急な気温の変化



寒暖差疲労で起こる主な不調

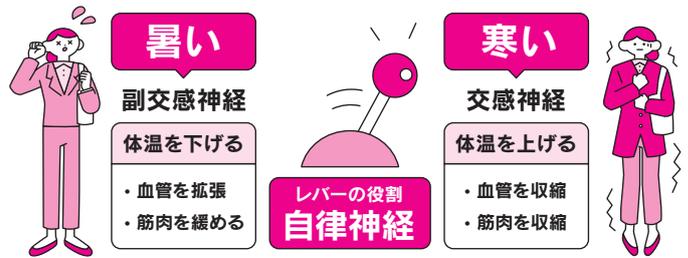


- ✓ 疲れやすい、体がだるい
- ✓ よく眠れない、朝起きるのがつらい
- ✓ 頭痛・肩こり
- ✓ 便秘や下痢
- ✓ イライラ、気分の落ち込み
- ✓ アレルギー症状の悪化

寒暖差疲労の原因は?

私たちの体は、気温の変化に応じて自律神経（交感神経・副交感神経）が切り替わり、体温や心拍数などを調整しています。しかし、急激な気温の変化が続くと、自律神経を何度も切り替える状態になり、自律神経が疲れてしまいます。その結果、体温や血流のコントロールがうまくいけなくなり、心身の不調を引き起こします。

さらに、春は環境の変化によるストレスなどから自律神経のバランスが乱れ、寒暖差の影響を受けやすくなります。



寒暖差疲労を予防しよう

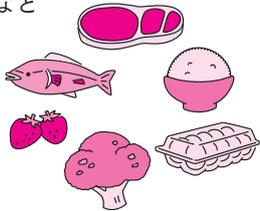
寒暖差疲労の予防・改善には、体温調整を担う自律神経を整えることが大切です。起床後に体が重いなどのサインを感じたら、早めにセルフケアを始めましょう。

1日3食のバランスのよい食事

次の食材を意識して取り入れてみましょう。

疲労回復に役立つ食材 (ビタミン・たんぱく質)

肉や魚、卵、玄米、大豆製品、緑黄色野菜、果物など



腸内環境を整える食材 (食物繊維・発酵食品)

葉物野菜、果物、海藻、大麦、味噌、ヨーグルト、漬物、キムチなど



腸内環境が整うと、自律神経も安定しやすくなります

適度に体を動かす

気分の落ち込みや倦怠感の改善には、軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。速歩き、階段の使用、ストレッチやヨガなどを習慣に。



湯船につかる



38～40℃の湯船にゆっくりつかると血流がよくなり、リラックス効果も。

十分な睡眠

睡眠不足は、自律神経の乱れに直結します。少なくとも6時間以上の睡眠を。



調節しやすい服装

マフラーや靴下、アームウォーマーで冷えに弱い「首・手首・足首」を温めます。重ね着で気温差に対応を。



話題の

「GLP-1ダイエット」に要注意

糖尿病の治療薬であるGLP-1^{フェルピワン}受容体作動薬を使用するダイエットのトラブルが相次いでいます。健康被害のおそれがあり、厚生労働省が注意喚起をしています。



「GLP-1」ってなに？

GLP-1（グルカゴン様ペプチド-1）は小腸から分泌されるホルモンで、インスリン分泌を促し血糖値を下げる働きがあります。食欲を抑える作用もあり、体重減少効果があります。

GLP-1受容体作動薬は、GLP-1と同様にその受容体に作用し、血糖に応じて膵臓からのインス

リン分泌を促す糖尿病の治療薬で、医師の処方箋が必要な医療用医薬品です。

この薬の体重減少の効果が注目され、GLP-1受容体作動薬を使うダイエットが話題になり、自費診療やオンライン診療を宣伝する医療機関が増えています。

GLP-1受容体作動薬の適応は？

GLP-1受容体作動薬は、日本では2型糖尿病の治療薬として、また一部の薬は肥満症の治療薬として薬事承認されています。

しかし、適応以外の目的で使用された場合の安全性・有効性は確認されていません。日本糖尿病学会と日本肥満学会は、ダイエットや美容目的での使用は慎むよう勧告しています。

●糖尿病治療薬として承認されているGLP-1受容体作動薬

商品名	有効成分	使い方
オゼンピック®	セマグルチド	注射 週1回
リベルサス®	セマグルチド	内服 1日1回
マンジャロ®	チルゼパチド (GIP/GLP-1作動薬)	注射 週1回
トルリシティ®	デュラグルチド	注射 週1回
ピクトーザ®	リラグルチド	注射 1日1回

●肥満症*治療薬として承認されているGLP-1受容体作動薬

商品名	有効成分	使い方
ウゴービ®	セマグルチド	注射 週1回
ゼップパウンド®	チルゼパチド (GIP/GLP-1作動薬)	注射 週1回

※BMI35以上で①高血圧②糖尿病③脂質異常症のいずれかがある患者、またはBMI27以上で①②③のいずれかがあり、さらに11の健康障害のうち1つ以上の健康障害を有する患者



重大な副作用も

GLP-1受容体作動薬の重大な副作用には、低血糖に加え、急性膵炎、胆嚢炎、胆管炎などが示されています。また、比較的頻度の高い副作用として、悪心、嘔吐、下痢、便秘、腹痛などの消化器症状が認められています。

精神面への影響や、薬を中止したときにHbA1cの上昇や肝機能の悪化の可能性もあります。

なお、適応外の使用で副作用が出た場合、国の「医薬品副作用被害救済制度」の対象外となり、救済を受けることはできません。

医薬品を本来の目的以外で使用することにはリスクがあります。また、治療を必要とする糖尿病患者に必要な医薬品がいきわたらなくなることも懸念されます。食事や運動など生活習慣を改善して、健康的なダイエットを目指しましょう。

5月31日は世界禁煙デー

禁煙補助薬チャンピックス®再開！ 今こそ禁煙のチャンス

長らく供給が停止していた禁煙補助薬「チャンピックス（一般名：バレニクリン）」が、再び処方可能となりました。この機会に、禁煙に踏み切ってみませんか？



禁煙補助薬チャンピックスが再び利用可能に

「チャンピックス（一般名：バレニクリン）」は、発がん性物質の混入により2021年6月から出荷が止まっていたましたが、製造方法等を変更し、当局の承認を経て、2025年10月から流通が再開されました。

チャンピックスは脳のニコチン受容体に作用し、喫煙による満足感を減らすと同時に禁煙中のイライラやストレスを和らげ禁煙を助けます。ニコチンパッチ・ニコチンガムよりも高い禁煙成功率を示し、禁煙したいけれど続かない方にとって強力なサポートとなる薬剤です。

治療アプリとCOチェッカーも保険適用

「CureApp SC」という治療アプリとCOチェッカーは2020年12月から保険適用になっています。スマホにアプリをダウンロードし、COチェッカーで日々の呼気一酸化炭素濃度を患者自身が測定します。通院の間の空白期間をアプリが支援し、医師が患者の経過を把握できるため、禁煙の成功率が高まります。

※利用できない医療機関もあります。



● 禁煙外来で使用される禁煙補助薬

薬剤	使用方法	おもな副作用
チャンピックス	1～3日目 0.5mgを1日1回 4～7日目 0.5mgを1日2回 8日目～ 1mgを1日2回	吐き気、頭痛
ニコチンパッチ	1日1回貼付	皮膚のかゆみ、発疹
ニコチンガム	1日数回噛む	口内炎、吐き気

禁煙のメリット

● 健康面のメリット

- 8時間後 血中の一酸化炭素濃度が下がる
- 24時間後 心臓発作のリスクが低下する
- 数日後 味覚や嗅覚が改善。歩行が楽になる
- 1～9ヵ月後 せきや息切れが改善。スタミナが戻る
- 2～4年後 心疾患・脳梗塞のリスクが顕著に低下する

● 経済面のメリット

12週間の禁煙治療（保険診療3割負担）は約13,000～28,000円。同期間に喫煙を続けると50,000円以上の出費になります。

※1箱600円以上のたばこを1日1箱以上喫煙した場合

5回の治療を終了した人の禁煙成功率は約8割

自力の禁煙は挫折しやすいものですが、5回の治療を終了した人の禁煙治療の成功率は約8割^{*}と高くなります。一定の条件を満たせば健康保険が適用され、加熱式たばこも紙たばこと同様に対象となります。12週間に5回通院し、医師や看護師が禁煙の継続をサポートします。オンライン診療も利用できます。

周囲の方を受動喫煙にさらさないためにも、今こそ禁煙に挑戦してみませんか。

※ 中央社会保険医療協議会：ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書（案）



禁煙外来を探す（日本禁煙学会HP）



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。ご相談者・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）
- 携帯電話からは、ご利用になれません。

ログイン時の法人契約コード

Sanita Entertainment

BOOK

休養学

著者／片野秀樹

出版社／東洋経済新報社 定価／1,650円（税込）

「日本人の約8割が疲れている」というデータがある。ただ、世界各国と比べて平均労働時間がとくに多いわけではない。日本人は「休み下手」なのだ。

本書では、これまで栄養や運動に比べて軽視されてきた「疲労」と「休息」について科学的な解説を加え、①人はなぜ疲れるのか、②疲れても無理をして休まずにいると人間の体はどうなるのか、③どんな休み方をすれば最も効果的に疲れがとれるのか……といった疑問に答える。

さらに休養を7種類に分類し、それらを組み合わせることで、自分がかもともリフレッシュできる休み方を見つける方法も伝授している。

単に寝る、休息するといった「守りの休養」から、「攻めの休養」へ転換するためのヒントが詰まった一冊だ。

著者紹介…片野秀樹（かたの・ひでき）

博士（医学）、一般社団法人日本リカバリー協会代表理事。株式会社ベネクス執行役員。

東海大学大学院医学研究科、東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員を経て、現在は一般財団法人博慈会老人病研究所客員研究員、一般社団法人日本未病総合研究所未病公認講師（休養学）も務める。日本リカバリー協会では、休養に関する社会の不理解解消やリテラシー向上を目指して啓発活動に取り組んでいる。編著書に『休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす』（共編著、メディカ出版）。



Sanita 51

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/> 2026年3月発行