

Sanitā

[サニタ]

47
2024.03

P2 <特集>
「ストレス」と「肥満」の関係



P4 令和6年度予算をお知らせします



P9 今から使おう! マイナ保険証

P15 スマホの使い過ぎは心に悪影響を及ぼす





食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と「肥満」の関係



環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。

ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

▶ **レプチン**
食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

▶ **グレリン**
空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

エモーショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたなら落ち着いた...こんな経験はありませんか? ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモーショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べたくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足



活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリック症候群につながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くなるうちに早めに解消することが重要です。



睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないよう行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

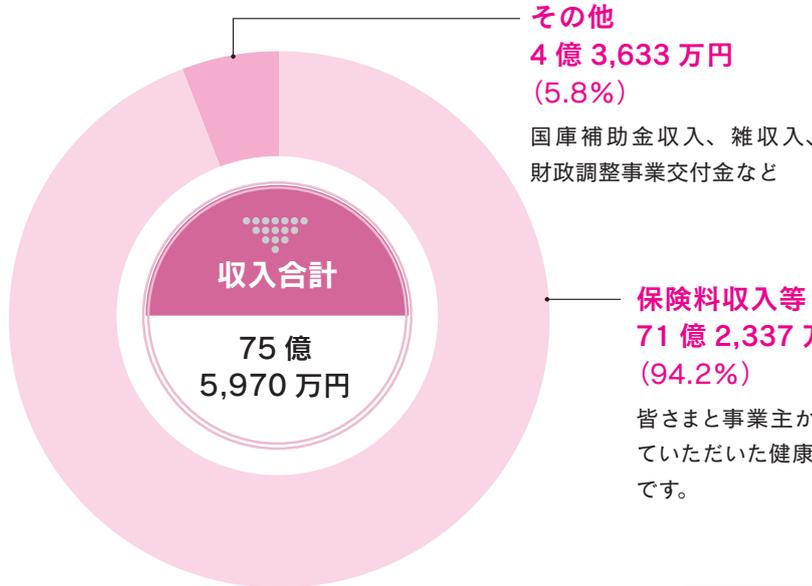
無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。



令和6年度

予算をお知らせします

令和6年度の予算概要



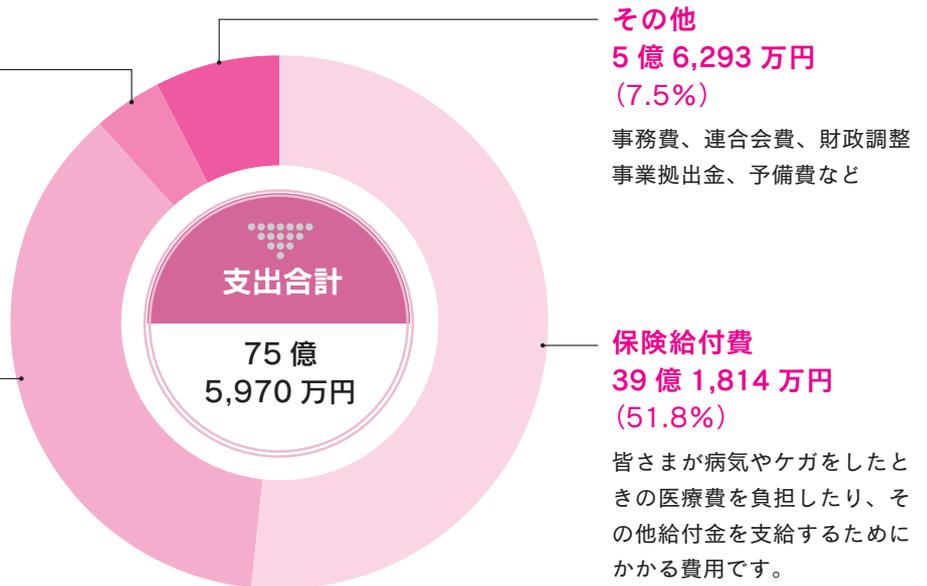
東京紙商健康保険組合の令和6年度収入支出予算が、理事会（2月7日開催）および組合会（2月16日開催）の審議を経て承認されました。

令和6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285万円の黒字となっています。

予算総額 75億 5,970万円

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	12,580人
平均標準報酬月額	387,766円

保健事業費
2億 9,308万円 (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。各種健診の補助金などに充てられます。



納付金
27億 8,555万円 (36.8%)
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	947,889
雑収入	3
合計	947,892

収入

支出

(千円)

科目	予算額
介護納付金	938,515
介護保険料還付金	300
積立金	9,077
合計	947,892

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
吉田太

令和6年度予算編成について

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賜り、心より感謝申し上げます。

これまで事業運営におきましては、少子高齢化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6年度においては、被保険者数の減少による保険料収入の減少や、保険給付費及び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年は来年に迫り、健康保険組合に対する納付金のさらなる負担が予想されています。当組合といたしましても引き続き効率的な事業運営による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6年度予算は、収入では被保険者と事業主から納めていただく保険料収入等を71億2,337万円（対前年度比1.2%減）と見込みました。

支出では保険給付費として39億1,814万円（対前年度比

3.8%増）、前期・後期高齢者医療制度等への納付金は27億8,555万円（対前年度比7.8%増）と見込みました。保健事業費には2億9,308万円（対前年度比7.4%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」の初年度となり、新たな計画のもとに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6年度予算は経常収支で285万円黒字の予算編成となりました。

今年度は保険給付費と納付金の2大支出において前年度に比べ大幅な増加が見込まれ、納付金においては財政圧迫の一層の要因となっています。後期高齢者の保険料負担見直しや出産育児一時金の一部の後期高齢者医療制度による支援の仕組みなどが導入されるものの、いまだ十分な施策とはいえ、さらなる現役世代の負担軽減につながる改革が期待されます。

ところで本年12月には現行の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードとの一体化がさらに推進される予定です。マイナンバーカードは医療の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/ Central National Japan (株)	所在地/ 東京都千代田区紀尾井町 3-12	編入年月日/ 令和5年9月1日
事業所の名称/ 四国建物(株)	所在地/ 東京都千代田区内神田 1-13-7	編入年月日/ 令和5年9月1日
事業所の名称/ 三国倉庫(株)	所在地/ 東京都江東区東雲 2-5-30	編入年月日/ 令和5年10月1日
事業所の名称/ (株)三協商運	所在地/ 千葉県船橋市潮見町 20-3	編入年月日/ 令和5年10月1日
事業所の名称/ 四国紙商事(株)	所在地/ 東京都墨田区菊川 2-21-6	編入年月日/ 令和5年11月1日
事業所の名称/ 四國興業(株)	所在地/ 東京都千代田区内神田 1-13-7	編入年月日/ 令和5年12月1日
事業所の名称/ 三和紙業(株)	所在地/ 大阪府東大阪市御厨中 1-14-24	編入年月日/ 令和6年2月1日

●削除した事業所

事業所の名称/ 小西紙業(株)	所在地/ 東京都中央区日本橋小伝馬町 16-20	削除年月日/ 令和5年5月31日
事業所の名称/ (株)大商	所在地/ 東京都大田区羽田空港 1-8-2	削除年月日/ 令和5年7月20日
事業所の名称/ セントラル・ナショナル・ジャパン・リミテッド	所在地/ 東京都千代田区紀尾井町 3-12	削除年月日/ 令和5年9月1日

●名称を変更した事業所

変更後の名称/ 竹尾物流(株)	変更前の名称/ (株)第二西北紙流通デポ	所在地/ 東京都千代田区神田錦町 3-12-7	変更年月日/ 令和5年8月1日
変更後の名称/ (株)大幸	変更前の名称/ (株)大幸洋紙店	所在地/ 東京都豊島区南大塚 2-28-2	変更年月日/ 令和5年10月1日

●所在地を変更した事業所

事業所の名称/ MOS(株)	変更後の所在地/ 東京都港区海岸 1-2-20	変更前の所在地/ 東京都千代田区大手町 1-4-2	変更年月日/ 令和5年7月31日
事業所の名称/ ウェア・ハウザー・ジャパン(株)	変更後の所在地/ 東京都港区虎ノ門 2-9-1	変更前の所在地/ 東京都品川区東品川 2-3-14	変更年月日/ 令和5年12月4日

●令和6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5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6年4月1日



「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」決定

▶時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

3つの段階で取組

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」、「医療・介護制度等の改革」「『地域共生社会』の実現」の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取組、②「こども・子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取組、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取組、の3つの段階に整理しています。

「医療・介護制度等の改革」で2028年度までに25項目の取組を検討

「医療・介護制度等の改革」の②は、「生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上」に16項目、「能力に応じた全世代の支え合い」に5項目、「高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等」に4項目の計25項目があげられており、主な内容は次のとおりです。

生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

《医療DXによる効率化・質の向上》

・標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報が医療機関間で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。

《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》

・リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。

・多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

能力に応じた全世代の支え合い

《医療・介護保険における金融所得の勘案》

・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護保険における金融資産等の取扱い》

・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等》

・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》

・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。
・入院時の食費について、食材料費等の動向等を踏まえつつ、必要な見直しについて検討を行う。

社会保障制度を将来世代に確実に引き継いでいくために、工程に沿って幅広い検討と改革の実行が求められます。

医療・介護制度等の改革

2028年度までに実施について検討する取組

生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ◆ 医療DXによる効率化・質の向上
- ◆ 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- ◆ 医療機関、介護施設等の経営情報の更なる見える化
- ◆ 医療提供体制改革の推進
- ◆ 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- ◆ 医師偏在対策等
- ◆ 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- ◆ 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- ◆ イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付の在り方の見直し

他7項目

能力に応じた全世代の支え合い

- ◆ 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- ◆ 医療・介護保険における金融所得の勘案
- ◆ 医療・介護保険における金融資産等の取扱い
- ◆ 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ◆ 疾病予防等の取組の推進
- ◆ 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
- (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
- (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目



被扶養者に異動があったら、

届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・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で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- 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)以上見込まれる(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カ月超見込まれる
- 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101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは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

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、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)。

▶ 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(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 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。

▶ 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。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
- ※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み*を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- *社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



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週日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。



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	<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。	<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、保険証が交付される前に病気やケガをした場合など。</p> <p>コルセット、ギプス、治療用装具（靴型装具は写真の添付が必要）、治療用眼鏡等（9 歳未満の場合、上限額あり）など。</p>

令和 6 年 12 月 2 日

保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年 12 月 2 日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が 20 円、調剤管理料が 20 円、安くなります。

※患者負担は上記金額の 2 割または 3 割。初診料の加算は同一医療機関で月 1 回、調剤は 6 カ月に 1 回。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は 1 回のみ）。急な病気のとくにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の
登録は
ここでできます



マイナンバーカードの
保険証利用
申し込みの動画はコチラ
（厚生労働省）





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	健診費用（税込）	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	44,000円	18,000円	21,000円
被扶養者	30歳以上		15,000円	18,000円
	40歳未満		13,000円	16,000円
	40歳以上			

※差額は東京紙商健保が負担しています。

●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	健診費用（税込）	自己負担金
			バリウムコース
被保険者	30歳以上	44,000円	18,000円
被扶養者	30歳以上		15,000円
	40歳未満 40歳以上		13,000円

※差額は東京紙商健保が負担しています。

●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。

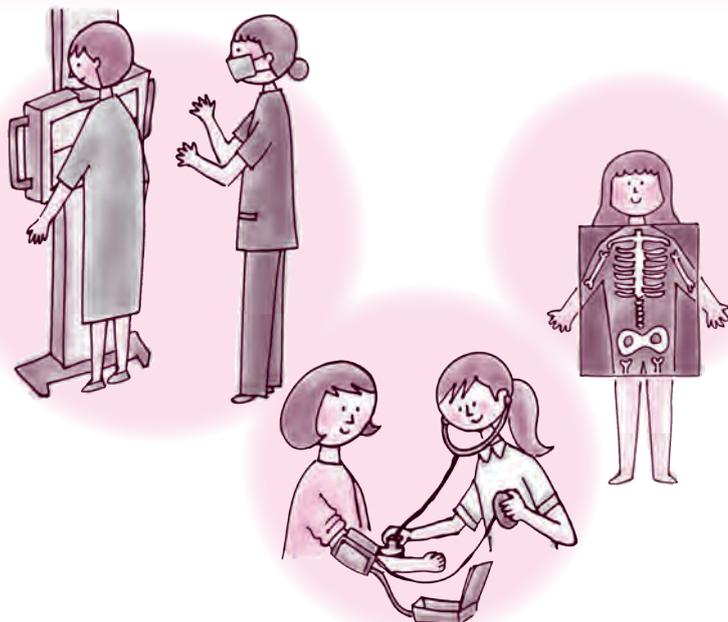


●申込方法

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以下の健康管理事業として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

東京都外の健診施設

●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

●婦人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	健診費用 (税込)	自己負担金
被保険者	30歳以上	17,721円	6,000円
被扶養者	30歳以上	21,109円	2,000円

※差額は東京紙商健保が負担しています。

●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
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6年度脳ドック受診対象者（被保険者のみ）
45歳（昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ）
50歳（昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ）
55歳（昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれ）
60歳（昭和39年4月1日～昭和40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

健診費用（税込）	自己負担金
約30,000円	10,000円

※差額は東京紙商健保が負担しています。

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6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6年4月1日～令和7年3月31日

検査項目

問診・頭部MRI（断層撮影）・
頭部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。

請求方法

東京紙商健保ホームページより「令和6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/>



お尻と太ももをきたえる「スクワット」

正しいフォームで効果UP



監修 ■ 筑波大学人間系教授
山田 実

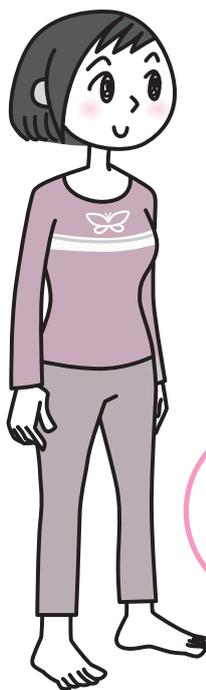
加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには、日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を維持することができれば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるためアンチエイジング効果ものぞめます。

スクワットはいつまでも自分の足で歩くために大切な、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)をきたえるトレーニングです。どこでも簡単にできて、無理なく続けられます。

下肢全体をまんべんなく動かす「レジスタンス運動」

基本の方法

◎ 深呼吸をするペースで、10回くり返します。
1日3回程度行うといいでしょう



1

足を肩幅より広めに開く



2

ゆっくり腰を落とす。お尻を後ろにひくイメージで無理せず腰を落として、できるなら太ももと床が平行の状態までひざを曲げる

ひざがつま先より前に出ないように注意し、足の人差し指の方向に向くようにする

3

ゆっくりと姿勢をもとに戻す

※他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください
NHK健康チャンネル



基本のスクワットが難しい場合は、つかまり立ちスクワット

椅子に腰かけて、安定した机などに手をそえて行いましょう

Column

おでかけの移動は運動にしまおう

運動はスポーツジムなどに定期的に通ってやるものだと考えている人がいるかもしれません。運動の仕方にとらわれずに「体を動かす」ことを考えて、買い物などのふだんの外出も運動にしてみましょう。カラオケが趣味という人なら、行く回数を増やしたり、寄り道をして活動量を増やすような工夫をするといいいでしょう。一緒に行動する仲間がいれば、回数が増えて会話も楽しめます。



Illustration / えきもと えみこ

POINT

- 声に出しながら数をかぞえると自然と呼吸ができます。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざを90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識をしながらゆっくり行います。

成人は6時間以上が目安。睡眠の質も大切。 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

昨年12月に、10年ぶりに改訂された「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」が公表されました。高齢者・成人・こどもの年代別の睡眠ガイドがまとめられています。



全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ●長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ●長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ●睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ●朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

●睡眠の量と質が大切

睡眠の量【睡眠時間】

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。夜間に眠れる時間は、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と加齢に伴って短くなります。成人では6時間以上の睡眠を確保しましょう。



睡眠の質【睡眠休養感】

睡眠時間だけでなく、「睡眠で休息がとれている感覚」も大切です。睡眠休養感の低下は、心血管疾患、肥満、糖尿病、脂質異常症、うつ病などと関連します。ストレス、就寝直前の食事、朝食抜き、運動不足、お酒やカフェイン、スマートフォンの使用は睡眠の質に影響します。



●良質な睡眠のコツ

- ① 光**

起床時…朝日の強い光を浴びると体内時計がリセットされます。

日中…日光を多く浴びると夜間のメラトニン分泌量が増え、入眠がスムーズになります。

寝る前…スマートフォンやタブレット端末を寝室に持ち込まず、できるだけ暗くしましょう。
- ② 温度**

就寝1～2時間前に入浴すると、深部体温が低下し入眠がスムーズになります。冬季は就寝前に過ごす部屋の温度を暖かく、夏季は寝室をエアコンで涼しくしましょう。
- ③ 運動**

運動習慣がない人は睡眠休養感が低いことがわかっています。日中か就寝2～4時間前までの運動が効果的です。
- ④ 食事**

朝食…体内時計が調整されるため、必ずとりましょう。

夜食…就寝前の夜食は体内時計を後退させ、睡眠休養感を低下させます。

／ コーヒー・お酒・たばこと睡眠の関係は？ ／

カフェイン



コーヒー 4杯(カフェイン400mg)を超えると、睡眠に悪影響を与える可能性があります。夕方以降のカフェイン摂取は控えましょう。カフェインを大量に含むエナジードリンクにも要注意です。

アルコール

アルコールは一時的に寝つきを促進しますが、睡眠後半の眠りの質を悪化させ、飲酒量が増えるとともに中途覚醒回数が増加します。晩酌は控えめに、寝酒はしないこと。



ニコチン

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、深睡眠の減少をもたらします。加熱式たばこ・電子たばこもニコチンが含まれていれば同様の影響があると考えられます。良質な睡眠のために禁煙を。



スマホの使い過ぎは 心に悪影響を及ぼす

生活に欠かせなくなったスマートフォン（スマホ）。しかし、長時間使っていると心に悪影響が及びます。この機会にスマホとのつき合い方を考えてみましょう。

依存、キレやすい、抑うつ…。スマホは心を脅かす

スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホには依存の危険があります。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。こどもはとくにスマホに夢中になりやすい傾向があります。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が情報過多になって疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。その結果、単純ミスやもの忘れが増え、キレやすくなったり、抑うつになることもあります。



！ 思い当たる人はスマホの使い過ぎに要注意

意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホに依存しやすいのは、快樂や人とのつながりなど、心を充足させるものを手軽に得られるからです。心の健康を守るためには、大人もこどもも意識的にスマホと距離を置く時間を設けることが大切です。

スマホをダラダラと使わない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分～1時間程度に決める。

ながらスマホをしない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータイムを「ぼんやり時間」にする。

スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみを作る。



こどもがスマホに依存していると感じたら

学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずはこどもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。

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)
- 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

Sanita Entertainment

Sanita 47

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/> 2024年3月発行