

Sanitā

[サニタ]

52
2026.09

P2

〈特集 1〉

生活習慣で「高血糖」を予防・改善



P4

令和 7 年度の決算をお知らせします



P7

高額療養費の自己負担限度額が変わりました

P10

〈特集 2〉

肥満、肝機能、脂質にご注意！

だから**予防!**
今すぐ**改善!!**



ホントに**怖い**
生活習慣病

監修 ● 川上正舒 練馬光が丘病院名誉病院長

生活習慣で「**高血糖**」を**予防****改善**

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「**三大合併症**」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

今すぐ**実践!**

高血糖を**予防・改善**する生活習慣

食生活

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

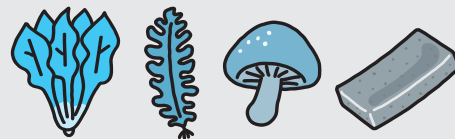


食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品と一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

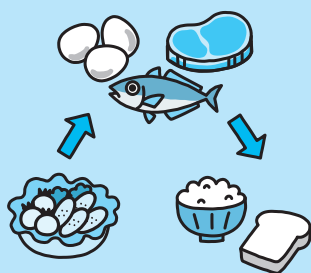
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ●海藻類 ●きのこ類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

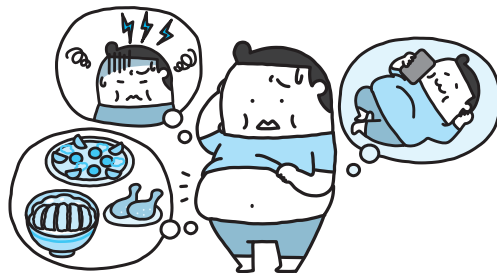
食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



高血糖の目安



ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖… 100mg/dL 以上



▼ 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いといわれています。

高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。

また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

運 動

1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング
- ジョギング
- 階段昇降
- など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



ストレス

ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



禁 煙

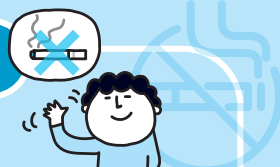
禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する
- 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む
- シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など

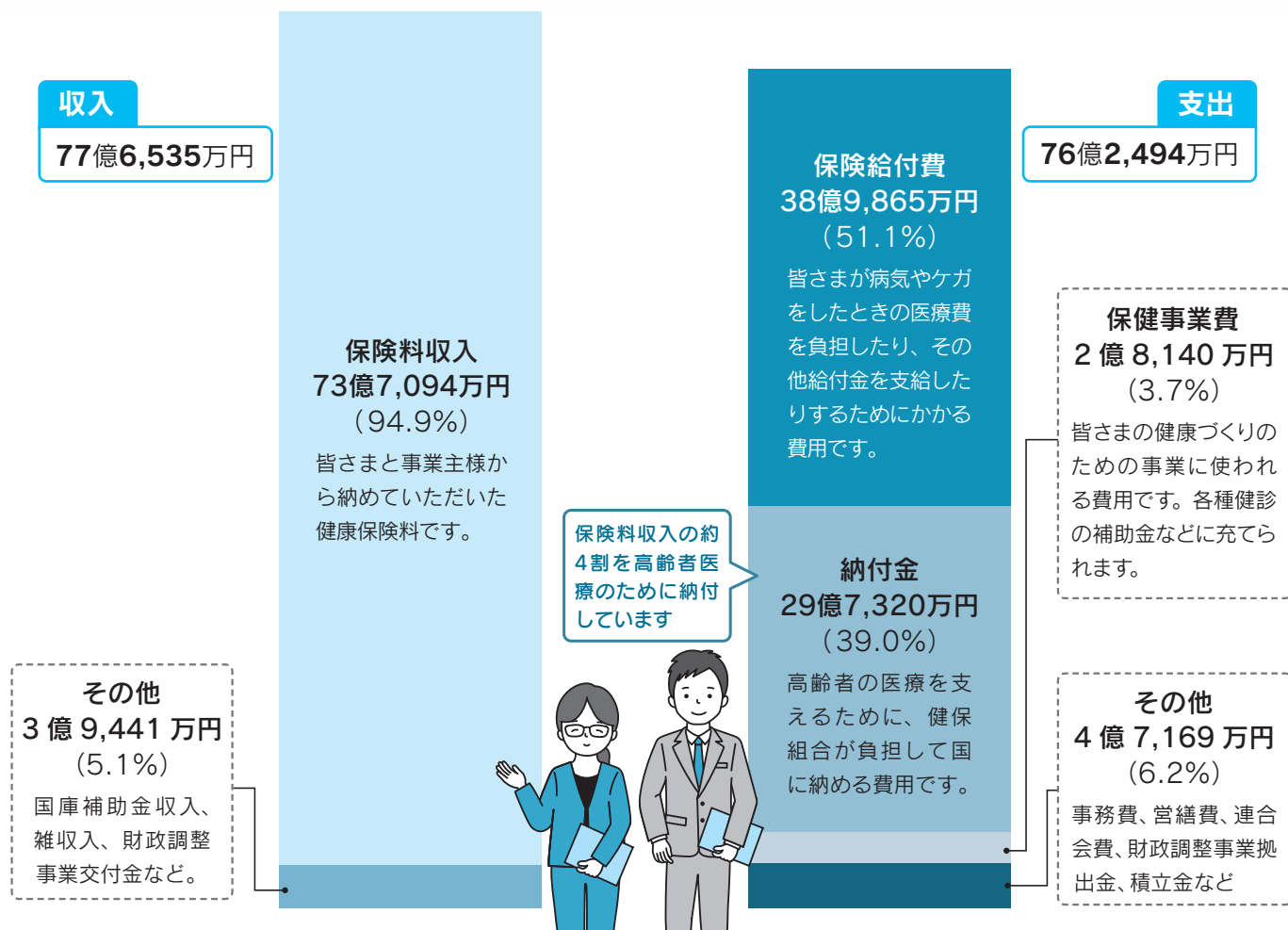


令和
7年度

決算をお知らせします

東京紙商健康保険組合の令和7年度収入支出決算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。保険給付費、納付金の増加などの要因はあったものの、実質的な財政状況を示す経常収支は2億1,305万円の黒字となりました。

健康保険決算の概要



決算残金処分内訳

(単位：千円)

科 目	決算額
別 途 積 立 金	139,631
繰 越 金	498
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	281
合 計	140,410

(単位：千円)

経常収入	7,472,800
経常支出	7,259,749
経常収支差引額	213,051

※端数処理しています。

介護保険決算の概要

収入 (単位：千円)

科 目	決算額
介護保険収入	986,041
雑 収 入	529
収入合計	986,570

支出 (単位：千円)

科 目	決算額
介護納付金	899,352
介護保険料還付金	13
支出合計	899,365

決算残金処分内訳 (単位：千円)

科 目	決算額
準 備 金	87,205
合 計	87,205



東京紙商健康保険組合 理事・議員一覧

令和8年7月24日現在
(五十音順・敬称略)

選 定

健保役職	氏 名	所 属 事 業 所
理 事 長	瀬 戸 昭 裕	日本紙通商(株)
常務理事	大 城 睦	東京紙商健康保険組合
理 事	杵 村 裕 之	北越紙販売(株)
理 事	栗 原 正	国際紙パルプ商事(株)
理 事	三 瓶 悦 男	新生紙パルプ商事(株)
理 事	渡 辺 昭 彦	日本紙パルプ商事(株)
監 事	清 家 義 雄	平和紙業(株)
議 員	今 枝 英 治	小津産業(株)
議 員	大 橋 直 人	(株)大橋洋紙店
議 員	柏 原 昌 和	柏原紙商事(株)
議 員	刈 谷 洋 彦	四国紙商事(株)
議 員	木 邨 幹 久	木邨紙業(株)
議 員	戸 塚 直太郎	(株)鵬紙業
議 員	深 山 貴 史	(株)深山

互 選

健保役職	氏 名	所 属 事 業 所
理 事	小笠原 勝	(株)文昌堂
理 事	奥 山 勝 也	中庄(株)
理 事	関 真 司	旭洋(株)
理 事	野 村 敏 弘	(株)共同紙販 ホールディングス
理 事	宮 川 成 雄	オザックス(株)
理 事	山 田 修 司	吉川紙商事(株)
監 事	島 名 浩 一	(株)シオザワ
議 員	井 手 誠	王子ネピア(株)
議 員	小 倉 正 義	(株)文友社
議 員	瀬 川 雄 仁	千代田洋紙(株)
議 員	仲 原 厚 史	スーパーバッグ(株)
議 員	星 野 正	昭和紙商事(株)
議 員	三 瀬 俊 樹	(株)竹尾
議 員	宮 坂 治 二	(株)金祥堂紙販売



公 告

●新たに編入のため加えた事業所

名称／ダイヤトレーディング(株)

所在地／東京都中央区日本橋 2-3-10

編入年月日／令和8年4月1日

名称／KPP エコワークス(株)

所在地／東京都中央区明石町 6-24

編入年月日／令和8年6月1日

●削除した事業所

名称／(株)力ミオー

所在地／東京都千代田区平河町 2-7-4

削除年月日／令和8年3月1日

●所在地を変更した事業所

名称／新生物流(株)

新所在地／東京都足立区入谷 6-2-3

旧所在地／東京都千代田区神田錦町 1-8

変更年月日／令和8年6月10日

ご協力をお願いします

義務教育終了後の被扶養者を対象とした 資格調査を実施します

10月実施

令和8年5月末日現在認定されている被扶養者の資格確認調査を行います。

この再確認は、保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、何卒、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者資格の条件

日本国内に住所（住民票）を有しており（海外留学等、一定の例外あり）、主として被保険者の収入によって生計維持されていることが必須であり、そのほか、続柄、状況によってそれぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

被扶養者になれるのは？

- 対象者**
- 被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人
 - 3親等内の親族で、被保険者と同居している人

- 収入要件**
- 同居** 年間収入が130万円未満（※1）かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満
 - 別居** 年間収入が130万円未満（※1）かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない

（※1）19歳以上23歳未満の場合は150万円未満、60歳以上または障害年金の受給者である場合は180万円未満（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

収入とは…

給与、各種年金・恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。

東京紙商健保への提出期限

令和8年**11月30日（月）**厳守

対象者と提出書類

1 対象者全員

- ◆世帯全員の住民票（続柄が記載されているもの）

*同居の配偶者・子は除く

2 被保険者と別居されている方

- ◆被保険者からの「仕送り等の援助額がわかるもの（写）」直近3カ月分（銀行の出入金の明細・現金書留の控え等）

※配偶者（内縁を除く）、学生（被保険者の子に限る）の場合は省略することができます

3 学生の方

- ◆学生証（写）または在学証明書

4 収入額の確認書類

- ◆自営業者は、確定申告書（写）（第一表、第二表、収支内訳書〈損益計算書〉）
- ◆令和8年度（7年分）課税（非課税）証明書
- ◆パートやアルバイトなどの収入がある方は、直近3カ月分の給与明細書（写）、労働契約内容が確認できる書類（写）等
- ◆年金受給者は、年金振込通知書（写）（介護保険料の記載要）または、年金見込み額照会回答表（写）

*（写）と記載があるもの以外は原本を提出してください。

その他

- *追加書類の提出をお願いすることがあります。
- *書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、予めご承知おきください。
- *被扶養者から外れる場合には「被扶養者異動届」を、住所変更の場合には「住所変更届」をそれぞれ提出してください。（住所変更届は、住民票住所と相違ないように記入し、すみやかに提出してください。）

届出にはマイナンバー（個人番号）
を記載してください

マイナンバー（個人番号）の登録が必須となっていますので、資格取得届・被扶養者異動届（認定）の提出の際は、必ずマイナンバー（個人番号）を記載してください。

お問い合わせ 業務課 03-3666-2522

2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）	多数回該当	
83万円以上	270,300円+（医療費－901,000円）×1%		140,100円
53万円～79万円	179,100円+（医療費－597,000円）×1%		93,000円
28万円～50万円	85,800円+（医療費－286,000円）×1%		44,400円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円	
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（2027年8月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		多数回該当	年間上限
	外来特例（70歳以上）			
127万円以上	342,000円＋（医療費－1,140,000円）×1％		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円＋（医療費－1,010,000円）×1％			
83万円～98万円	270,300円＋（医療費－901,000円）×1％			
71万円～79万円	209,400円＋（医療費－698,000円）×1％		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円＋（医療費－648,000円）×1％			
53万円～59万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1％			
44万円～50万円	110,400円＋（医療費－368,000円）×1％		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円＋（医療費－327,000円）×1％			
28万円～34万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1％			
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	－	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

皆さん インフルエンザ予防接種 を受けましょう！



「浜町公園クリニック」のほか、一般財団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下、東振協）との契約による「院内接種」「出張接種」が利用可能です。
今年の流行シーズンに備え、この機会にご利用ください。

A 浜町公園クリニックで接種する

1. 接種場所 東京都中央区日本橋浜町 2-42-10 〈受付〉4 階
2. 実施期間 令和 8 年 10 月 1 日（木）～令和 8 年 12 月 29 日（火）の平日午前（健診と同時接種のみ）又は午後 2 時半～午後 4 時（30 分単位の予約制）
※ワクチンの供給状況により、変更する場合があります
3. 対象者 被保険者および 16 歳以上の被扶養者
4. 自己負担金 3,060 円
5. 申込期間 令和 8 年 9 月 7 日（月）より開始
6. 申込方法 ①被保険者…事業所担当者にお申し出ください。
②任継および被扶養者…クリニックに直接お電話ください。 TEL 03-5643-2300
7. 受診方法 ①被保険者…予約した日時に予診票（東京紙商健保のホームページ・（医）進興会のホームページからダウンロードください。9 月 25 日掲載予定）とマイナ保険証又は資格確認書をご持参ください。
②任継および被扶養者…予約した日時にマイナ保険証又は資格確認書を持参し、当日会場で予診票をご記入ください。
8. 支払方法 ①被保険者…事業所毎に異なりますので、事業所担当者にお尋ねください。
②任継および被扶養者…当日、受付でお支払いください。

B 東振協の契約医療機関で接種する

1. 接種場所 全国約 3,600 の医療機関
2. 実施期間 令和 8 年 10 月 1 日（木）～令和 9 年 2 月 28 日（日）
3. 対象者 被保険者および被扶養者
※ 2 回法で接種する場合でも、利用券の利用は 1 人 1 回のみです。
※ 重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日、健保組合負担分を返還請求させていただきます。
4. 自己負担金 各医療機関の契約料金から健保補助の 1,000 円を差し引いた額（自己負担は最大で 3,060 円）
※ 医療機関により、接種料金が異なります。東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】にある、ダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』よりご確認ください。
《東振協ホームページ》<https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>
5. 申込期間 令和 8 年 9 月 1 日（火）より申込受付を開始し、医療機関で用意したワクチン数の予約に達し次第終了となります。
6. 申込方法 東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】のダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』より、希望する医療機関を選択して電話でご予約ください。予約後、「院内予防接種」の発行申し込みから登録を行い、利用券を発行してください。
※ インターネット環境がない場合は、医療機関リストと利用券を送付しますので、総務課（TEL 03-3666-2521）までご連絡ください。
7. 受診方法 医療機関窓口にて、利用券の提出及びマイナ保険証又は資格確認書を提示してください。
8. 支払方法 接種後、自己負担金を窓口でお支払いください。

C 出張接種（事業場に医療スタッフを呼んで接種）

事業場単位の一括申込となります。実施の有無は、事業場担当者にご確認ください。

交通事故、他人とトラブル、食中毒など…

第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者(加害者)によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「**第三者行為による傷病届**」をできるだけすみやかに**健保組合に提出**してください。

「第三者行為による傷病届」を出さないで…

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。



第三者行為になる場合



● 他人のペットなどによって、けがをした

● 暴力や傷害行為を受け、けがをした

● 外食や購入した食品などで食中毒になった

● ゴルフ、スキーなどの際に他人の行為でけがをした

など

自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず健保組合にご連絡ください。

肥満、肝機能、脂質にご注意！

東京紙商健保に加入の皆さんの生活習慣を分析した結果※によると、これまで同様、他健保に比べて喫煙者や多量の飲酒をする方、運動不足の方が多い傾向にあることがわかりました。喫煙はがん、循環器疾患、呼吸器疾患などに罹患するリスクを高め、多量飲酒の習慣がある方は肥満や肝機能障害の割合が高いことがわかっています。また、内臓型肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症などを悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などの原因になります。

喫煙者は禁煙を、お酒をたくさん飲む方は量を控える、運動を心がけるなど、生活習慣改善にぜひ取り組んでください！

※ 2025 年度版健康スコアリングレポート結果より

① 特定健診・特定保健指導



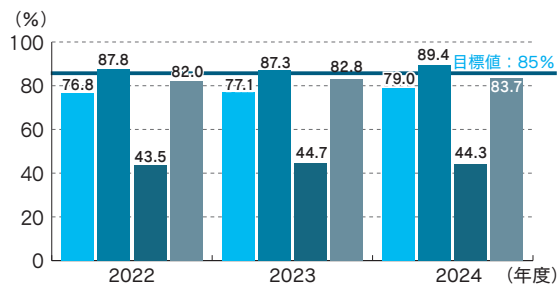
東京紙商健保の特定健診・特定保健指導の実施状況は、以下のとおりです。被扶養者の特定健診受診率と特定保健指導実施率が低いことが課題となっています。

総合	組合順位	156 位 / 255 組合
全組合順位		950 位 / 1,375 組合

■ 当組合 ■ 被保険者 ■ 被扶養者 ■ 全組合平均（加入者全体）

特定健診の実施率

1 ランク UP まで 369 人

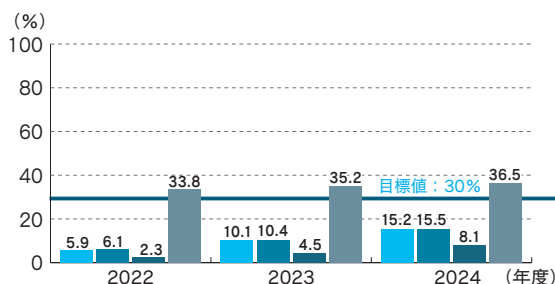


特定保健指導の実施率が低いのが課題です。



特定保健指導の実施率

1 ランク UP まで 108 人



	2022	2023	2024
特定健診の実施率	76.8%	77.1%	79.0%
当組合 / 総合組合	152 位 / 255 組合	158 位 / 255 組合	145 位 / 255 組合

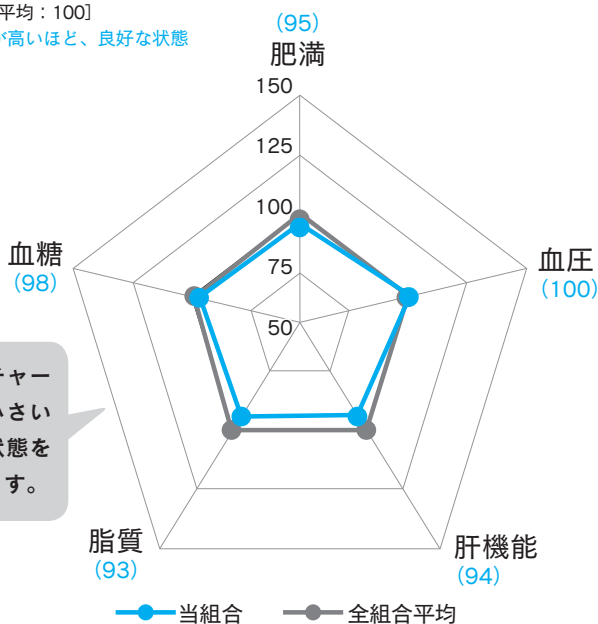
	2022	2023	2024
特定保健指導の実施率	5.9%	10.1%	15.2%
当組合 / 総合組合	234 位 / 255 組合	197 位 / 255 組合	147 位 / 255 組合

② 健康状況



[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、良好な状態



レーダーチャートの形が小さいほど悪い状態を示しています。

肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

東京紙商健保の健康状況は、肥満、肝機能、脂質リスクに注意が必要な人が多くなっています。

肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😞

※ 2024 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

顔マークの見方

全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好😊」から「不良😞」の 5 段階で表記しています。



健康スコアリングレポートって？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。



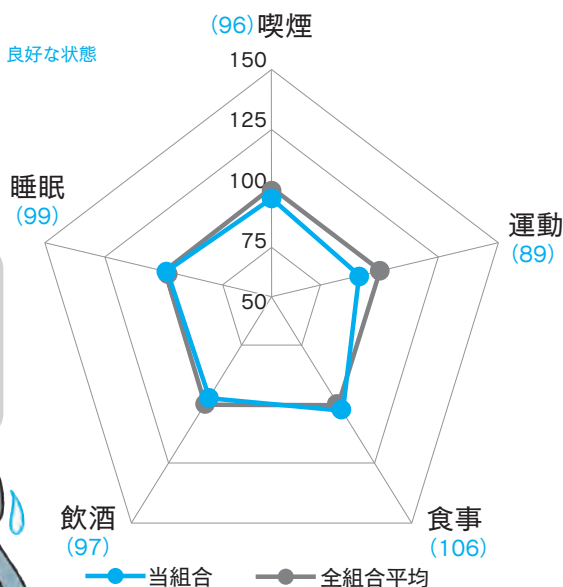
* 本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
* 2025 年度版は 2020 ～ 2024 年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]

* 数値が高いほど、良好な状態



食事リスクは低いものの、喫煙・運動・飲酒リスクは高くなっています。



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を全組合平均と比較しています。東京紙商健保は喫煙・運動・飲酒習慣のリスクが高くなっています。

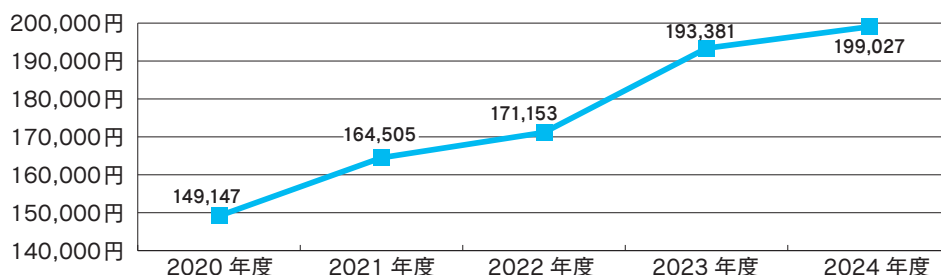
喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😭
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😭
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😭
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😭
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😭

* 2024 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

* 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

④ 医療費

東京紙商健保の1人あたり医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数（性・年齢補正後組合差指数^{*}）は「0.98」でした。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



東京紙商健保の医療費は他健保と同程度です。この傾向を続けられるようにしましょう。



〈参考〉医療費総額

当組合
4,281 百万円

● 当組合の1人あたり医療費（2024 年度）

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
199,027 円	202,467 円	0.98

* 全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

東京紙商健保では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画にさらに力を入れてまいります。皆さんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加し、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

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）
- 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

CINEMA

白鳥とコウモリ

原作／東野圭吾『白鳥とコウモリ』
（幻冬舎文庫）

製作幹事／松竹 日本テレビ

監督／岸善幸

脚本／向井康介

出演／松村北斗 今田美桜 ほか

主題歌／大森元貴「灰色」（ユニバーサル
ミュージック / EMI Records）

制作会社／テレビマンユニオン

配給／松竹



© 2026 「白鳥とコウモリ」製作委員会

東野圭吾ミステリーの最高傑作である同名小説を、『あゝ、荒野』（17）や『正欲』（23）などの岸善幸監督が映画化した本作。松村北斗と今田美桜がW主演で容疑者の息子と被害者の娘を演じ、ミステリーの枠を超えてく罪と罰という核心的なテーマを重厚な物語で描いた作品だ。

キャストには三浦友和ら日本を代表する俳優陣が集結し、さらに主題歌にはMrs. GREEN APPLEのフロントマンとしても活躍する大森元貴が「灰色」を書き下ろし。観る者の心を揺さぶる、圧倒的な大作がここに誕生した。

Story

善良な弁護士・白石健介が刺殺された事件。容疑者として浮上した男・倉木達郎の、「私がやりました。“すべての事件”の犯人は私です」という自供により事件は解決したはずだった。

だが、容疑者の息子・倉木和真と、被害者の娘・白石美令は互いの父の言動に違和感を抱く。「なぜ父は、殺人を犯したのかー？」「なぜ父は、殺されないといけなかったのかー？」

出会ってはいけないふたりが手を取り合ったとき、“真実”が揺れ動く。

9月4日（金）全国公開

Sanita 52

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9月発行