

Sanitā

[サニタ]

50
2025.09

P2

〈特集 1〉

今すぐ マイナ保険証に切り替えを！



P4

令和 6 年度の決算をお知らせします



P7

皆さん インフルエンザ予防接種を
受けましょう！

P8

〈特集 2〉

東京紙商健保に加入の皆さん 肥満にご注意！

マイナ保険証に切り替えを!

2025年12月1日に保険証の猶予期間は終了し、その後お手元の保険証は利用できなくなります。いざというとき困らないよう、今のうちにマイナ保険証を準備しておきましょう。

マイナ保険証の作り方

1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!



マイナンバーカードを受け取ったら...

2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録



登録はたった30秒!

いざというとき、これ1枚でOK!

マイナ保険証で医療をもっとスムーズに

こんなとき、マイナ保険証があってよかった!

2025年秋から全国展開

マイナ救急

▶救急車で搬送されたとき...

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

※暗証番号の入力は原則不要で、救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し本人確認を行います。

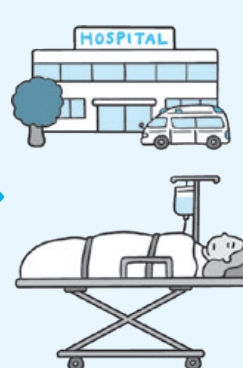
緊急時も安心!



1 傷病者が情報閲覧に同意



2 隊員がマイナ保険証を読み取り、医療情報を閲覧



3 より適切な処置や搬送先医療機関の選定

▶のんでいるお薬の名前がわからないとき...

過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

▶入院で医療費が高くなったとき...

マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

▶医療費控除の申請をするとき...

マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

有効期限切れにご注意を

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax 等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って どこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナ
ポータル



氏名 健康 花子
住所 〇〇〇〇〇〇〇〇1-2-3

個人番号
カード
性別 女

平成〇年〇月〇日生 〇〇年〇月〇日まで有効
電子証明書の有効期限 〇〇年〇月〇日



CHECK!

電子証明書の 有効期限

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。



5年

CHECK!

マイナンバーカード の有効期限

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

▶更新手続き
方法

スマートフォン

パソコン

証明写真機

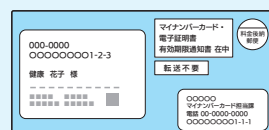
郵送

10年

※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

「有効期限通知書」が 届いたら確認 してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書

東京紙商健康保険組合からのお願い

マイナ保険証をまだお持ちでない方は… 早めの利用登録をお願いします

東京紙商健康保険組合では、マイナ保険証を利用できない方に対し、「資格確認書」を一斉交付いたします。資格確認書の交付にかかる事務負担やコスト軽減のためにも、早めの手続きにご協力をお願いいたします。

すでにお持ちの方は… 有効期限が切れる前に更新手続きをしましょう

せっかく利用登録をしても、有効期限が切れていたらマイナ保険証の便利な機能を利用できません。5年・10年の節目での更新と、氏名・住所変更をした際の手続きを忘れずに行ってください。



ご家族（特におこさま）の利用登録や、電子証明書・マイナンバーカードの更新もお忘れなく！



マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

受付時間(年末年始を除く)

平日 ▶ 9:30～20:00
土日祝 ▶ 9:30～17:30



紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付！

令和6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6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。
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5億2,562万円の黒字となりました。

健康保険決算の概要

収入

75 億 8,353 万円

保険料収入
72億6,587万円
(95.8%)

皆さまと事業主様から納めていただいた健康保険料です。

保険料収入の約
4割を高年齢医療のために納付
しています

その他
3 億 1,766 万円
(4.2%)

国庫補助金収入、
雑収入、財政調整
事業交付金など。

支出

69 億 6,538 万円

保険給付費
36億7,337万円
(52.7%)

皆さまが病気やケガをしたときの医療費を負担したり、その他給付金を支給したりするためにかかる費用です。

納付金
27億8,598万円
(40.0%)

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。

保健事業費
2 億 5,937 万円
(3.7%)

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。

その他
2 億 4,666 万円
(3.6%)

事務費、営繕費、連合会費、財政調整事業拠出金、積立金など

決算残金処分内訳

(単位：千円)

科 目	決算額
別 途 積 立 金	617,843
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	308
合 計	618,151

(単位：千円)

経常収入	7,365,209
経常支出	6,839,590
経常収支差引額	525,619

※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	974,666
雑 収 入	121
収入合計	974,787

支出

(単位：千円)

科 目	決算額
介護納付金	938,515
介護保険料還付金	141
支出合計	938,656

決算残金処分内訳

(単位：千円)

科 目	決算額
準 備 金	36,131
合 計	36,131



理事長就任のご挨拶

理事長
瀬戸昭裕
日本紙通商(株)



このたび、吉田前理事長の退任により、新たに理事長を拝命いたしました。加入者及び事業主の皆さまと共に、より充実した組合運営を目指し、誠心誠意努力してまいります所存です。

さて、健康保険組合の財政を巡ってはたいへん厳しい状況が続いております。少子高齢化が進む我が国において、本年2025年は団塊の世代がすべて75歳以上となる年です。2040年にかけてはさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、健保組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後も増え続けることが見込まれています。東京紙商健保も例外ではありません。

こうしたなか、健康保険組合連合会は加入者（国民）の皆さま向けに、「ポスト2025」「新提言」をまとめました。加入員（国民）の皆さまには、“制度への理解”“自分の健康を

自分で守る意識”“セルフメディケーションへの心がけ”といった「3つのお願い」、健保組合としては「4つの約束」「5つのチャレンジ」をあげており、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に努めてまいります。

今年12月には医療DXの推進の一環として、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行されます。また2026年度からは、新たな制度「子ども・子育て支援金」が導入される予定です。加入者及び事業主の皆さまにはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、前理事長と同様、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

Kenpo Topics

公 告

●削除した事業所

事業所の名称/（株）TTトレーディング

所在地/東京都千代田区丸の内1-8-2

削除年月日/令和7年7月2日

●所在地を変更した事業所

名称/三和紙業(株)

新所在地/東京都江戸川区平井4-7-7

旧所在地/東京都江東区南砂3-3-6

変更年月日/令和6年12月1日



人生100年時代の歯の健康

フレイルは口の中から始まる…

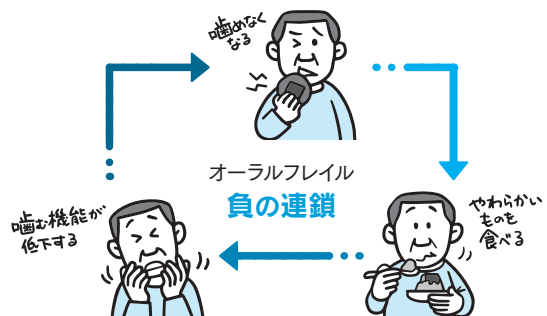
「オーラルフレイル」

加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まる場合があります。

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。**食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。**きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりを持ちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。

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



4点以上で危険！

✓ オーラルフレイル セルフチェック	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

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7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（内縁も可）、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7年11月28日（金）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）
 - *同居の妻・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（事実婚を除く）、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7年度（6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）
- ◆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



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 7 年 10 月 1 日 (水) ~ 令和 7 年 12 月 26 日 (金) 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 7 年 9 月 8 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 20 日掲載予定) と保険証をご持参ください。
②任継および被扶養者…予約した日時に保険証を持参し、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 3,000 の医療機関
- 2 実施期間** 令和 7 年 10 月 1 日 (水) ~ 令和 8 年 2 月 28 日 (土)
- 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.toshinkyoo.or.jp/influenza.html>
- 5 申込期間** 令和 7 年 9 月 1 日 (月) 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、利用券の提出及び健康保険被保険者証、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。

東京紙商健保に加入の皆さん 肥満にご注意！

東京紙商健保に加入の皆さんの健康状態を分析した結果※によると、他健保に比べて喫煙者や多量の飲酒をする方が多い傾向は変わらず、運動不足の方も多くなってい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！

※ 2024 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	198 位 / 255 組合
全組合順位		1,174 位 / 1,374 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

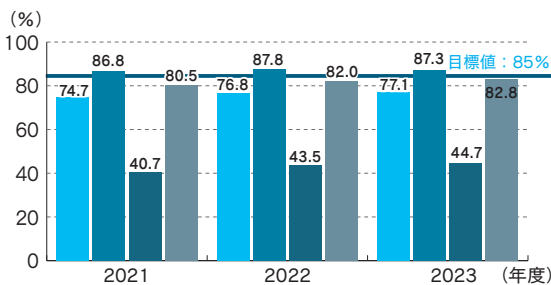
92 人



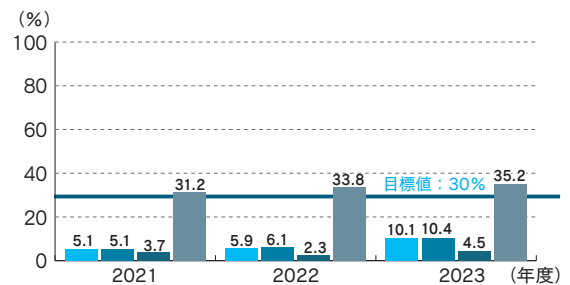
特定保健指導の実施率

1 ランク UP まで

68 人



特定保健指導の実施率が低いのが課題です。



	2021	2022	2023
特定健診の実施率	74.7%	76.8%	77.1%
当組合 / 総合組合	157 位 / 253 組合	152 位 / 255 組合	158 位 / 255 組合

	2021	2022	2023
特定保健指導の実施率	5.1%	5.9%	10.1%
当組合 / 総合組合	234 位 / 253 組合	234 位 / 255 組合	197 位 / 255 組合

② 健康状況

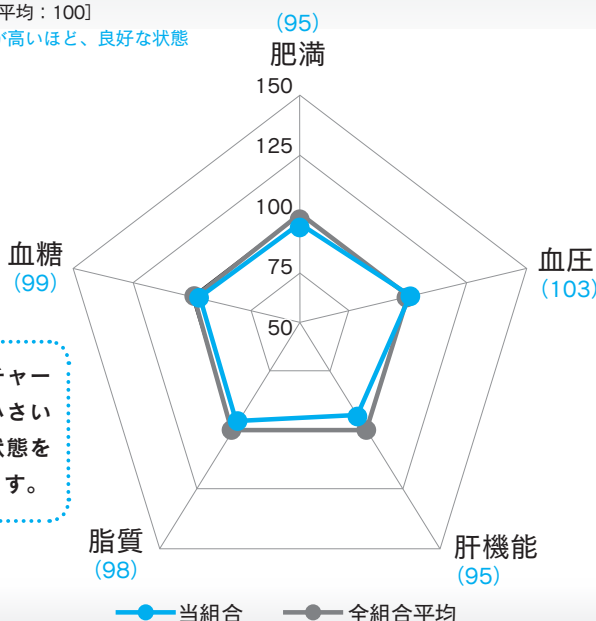


[全組合平均: 100]

* 数値が高いほど、良好な状態

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	😊	😊	😐	😞	😱

※ 2023 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。



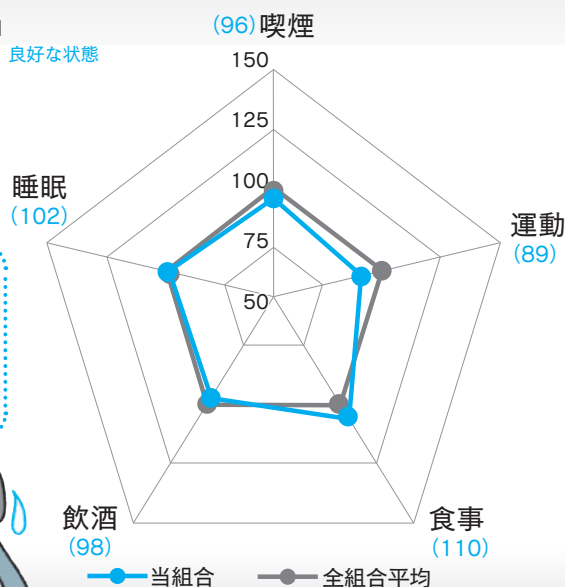
*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*2024年度版は2021～2023年度のデータに基づいて作成されています。

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、睡眠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。

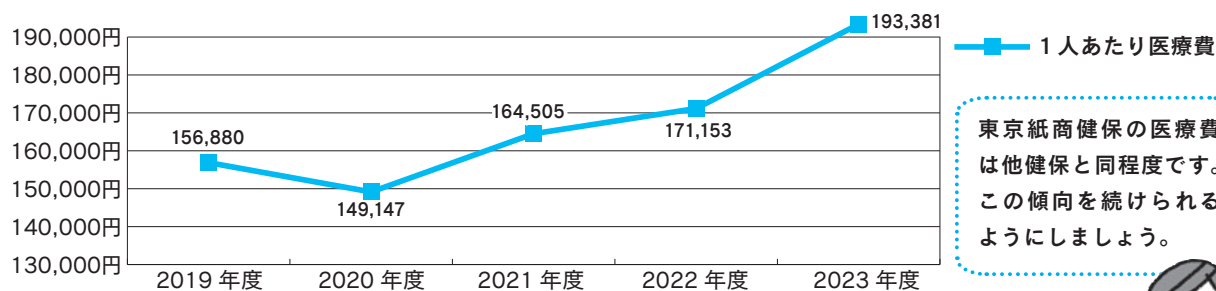
喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞

※2023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「0.99」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

●当組合の1人あたり医療費（2021年度）

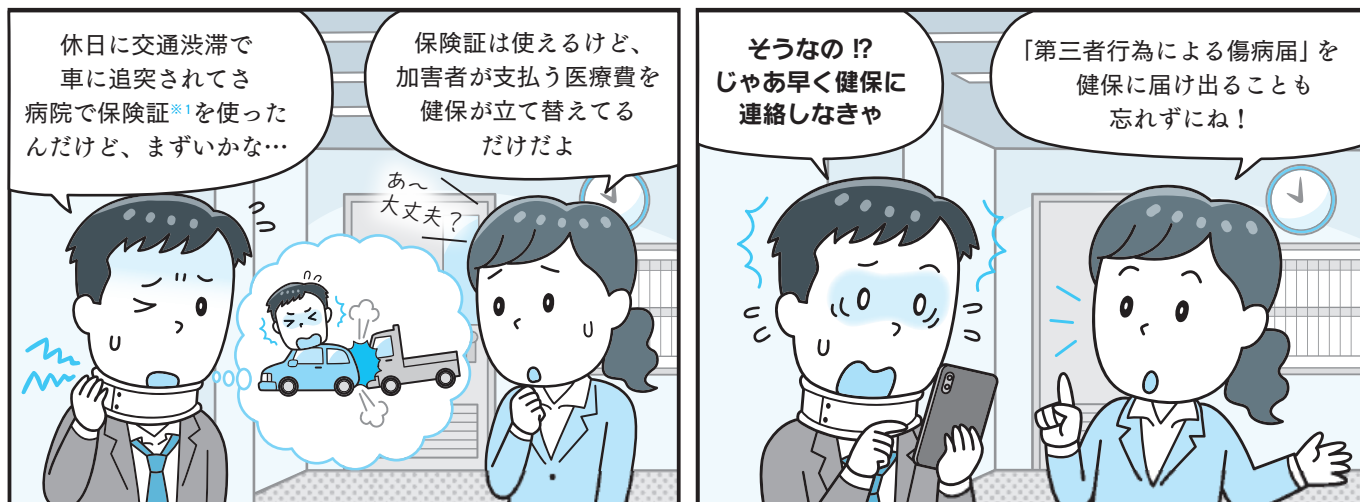
当組合	当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
4,241 百万円	193,381 円	195,649 円	0.99

※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。

自動車事故（第三者行為による傷病）にあったときは すみやかに健保に届け出てください！



※1 保険証…マイナ保険証、資格確認書、従来の保険証

自動車事故など第三者の行為が原因で病気やけがをして治療を受けるときも健康保険を使うことができますが、その費用は本来加害者が支払うべきもので、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。

後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類※2を届け出てください。

※2 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、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。



たとえば、こんな場合が 第三者行為となります

- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき 
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- スポーツ中の接触や衝突など、他人の行為によりけがをしたとき

ただし、仕事や通勤中のけがの場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

自動車事故にあったら…



- 1 負傷状況を確認**
双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。
- 2 加害者を確認**
加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。
- 3 警察へ連絡**
どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう※3。
※3 自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。
- 4 医療機関を受診**
一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。
- 5 健保組合へ連絡**
保険証※1を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

示談は慎重に！ 事前に健保組合に相談を！

自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社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。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

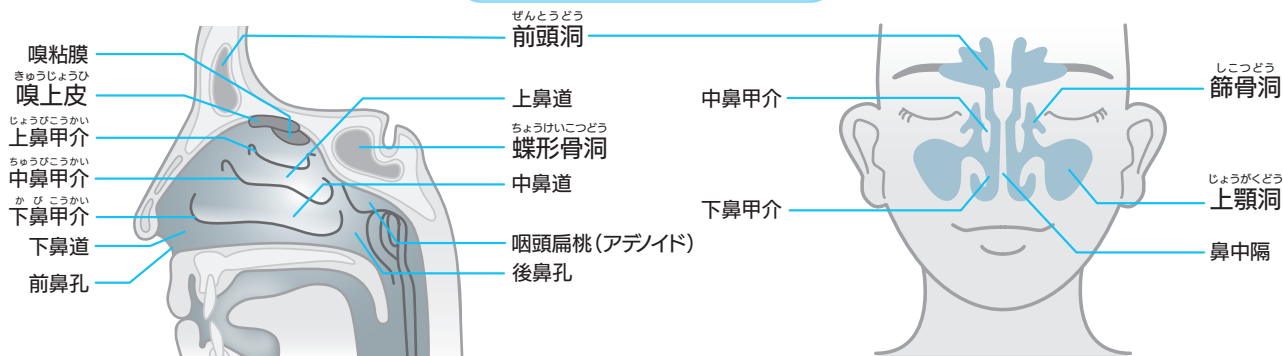


鼻の病気



くしゃみや鼻水、鼻づまりといった鼻にまつわる症状は、たとえ一過性でも案外つらいものです。これらの症状を引き起こす病気には、かぜに伴う鼻炎のほか、アレルギー性鼻炎や急性・慢性副鼻腔炎があります。

鼻の構造



「鼻の構造」(一社)日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会
(https://www.jibika.or.jp/modules/disease/index.php?content_id=9) を加工して作成

代表的な鼻の2大疾患

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎には、ダニやほこりなどが原因でおこる通年性の鼻炎と、花粉の飛散によっておこる季節性の鼻炎(花粉症)があります。鼻炎は、鼻腔に入った異物を排除する反応により、鼻粘膜に炎症がおこり、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状を引き起こします。アレルギー性鼻炎は、水のようにさらさらの鼻水に加え、連続したくしゃみや鼻づまりを伴うことが多く、花粉症の場合は目や鼻のかゆみを伴います。

アレルギー性鼻炎は、近年、増加傾向にあり、日本人の約半数が罹患する国民病ともいわれています。2019年度の花粉尘を含むアレルギー性鼻炎の医療費は、保険診療が約3,600億円にもなり、医療費を押し上げる要因のひとつとなっています*。

※花粉症に関する関係閣僚会議(第1回)「花粉症対策(厚生労働省)」資料より

副鼻腔炎

副鼻腔炎の患者数は年間約100～200万人いるといわれます。その名のとおり鼻の副鼻腔という4つの空洞(上顎洞・篩骨洞・前頭洞・蝶形骨洞)の粘膜に炎症がおきた状態をさし、以前は蓄膿症とよばれていました。症状が4週間以内で治まる急性副鼻腔炎と3カ月以上長引く慢性副鼻腔炎があり、なかでも近年、嗅覚障害、鼻茸を伴う指定難病の好酸球性副鼻腔炎が増加しています。

急性期では、鼻づまりと粘性でのおいする鼻汁が出たり、頬や鼻の周りや顔に痛みが生じたり、顔やまぶたの腫れ、発熱などの症状がみられます。これらの症状が続く慢性副鼻腔炎を長年にわたり放置したまま重症化すると、上顎洞に発生する上顎がんに至ることもあるので、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

気になる症状

嗅覚障害

においは、鼻の最上部の嗅裂にある嗅上皮の嗅細胞ににおい分子が到達することで感知されますが、かぜやアレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎などにおい分子が嗅上皮まで届かなくなると感知することができません。

嗅覚には、異臭を察知することで危険を回避する役割があるほか、においを感じることで食事のおいしさを実感することができます。一時的な嗅覚障害は自然に治癒することもあります。長引いたり気になるときは、耳鼻咽喉科の受診を検討してみましょう。



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時に鼻や喉などの空気の通り道が狭くなることで、強いいびきがおこったり、一時的に呼吸が止まってしまう病気が睡眠時無呼吸症候群です。鼻づまりや肥満などにより気道が狭くなることが原因で、おこることもあります。鼻づまりの治療や肥満の解消とともに、鼻に装着したマスクから空気を送り込むことで睡眠中の呼吸をスムーズにする持続気道陽圧(CPAP)療法が有効です。CPAPの在宅使用者数は増加傾向にあり、その半数以上は60歳未満の働く世代といわれています*。

※「睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020」より



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。

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

【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】

Sanita Entertainment

Sanita 50

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9月発行