

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

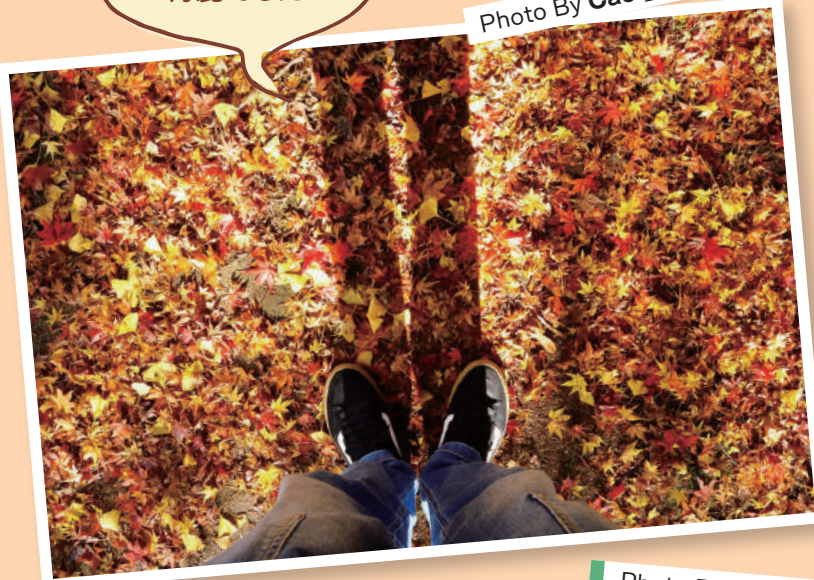
2026 Autumn
Vol.290

<https://www.itcrengo.or.jp/>

令和 8 年法改正のポイント／令和 7 年度決算のお知らせ／令和 7 年度に実施した主な保健事業／あすけんチャレンジプログラム／
令和 8 年度春のウォーキングキャンペーン結果報告／令和 8 年度秋のウォーキングキャンペーン／インフルエンザ予防接種補助金申請／
生活習慣で「脂質異常」を予防・改善／医療費の適正化にご協力を！／マイナンバーカード／事務局だより／MY HEALTH WEB

まだまだ紅葉が
綺麗でした

Photo By Caol_1981 さん



皇居の紅葉です！
美しい！

Photo By タワシワワタシさん



2025年度 秋のウォーキング キャンペーン投稿より

チームの仲間と初めての
皇居一周。
その帰り、東京駅馬車道で
ご褒美が！

Photo By WKGOG07 さん

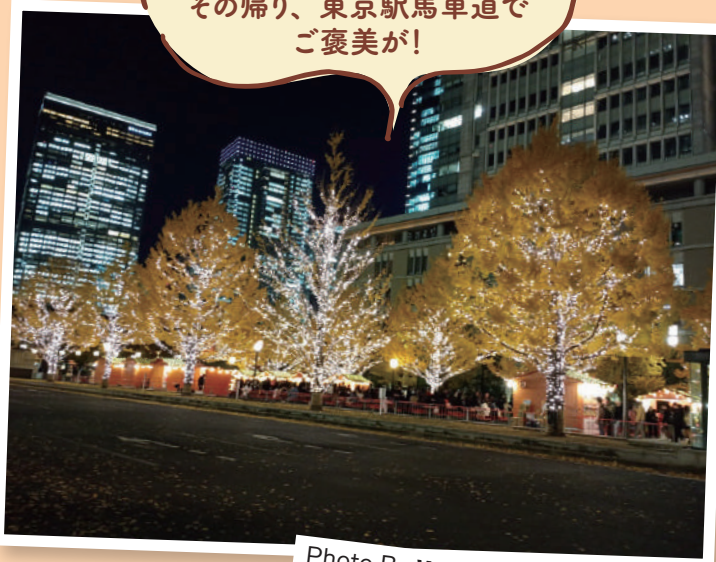
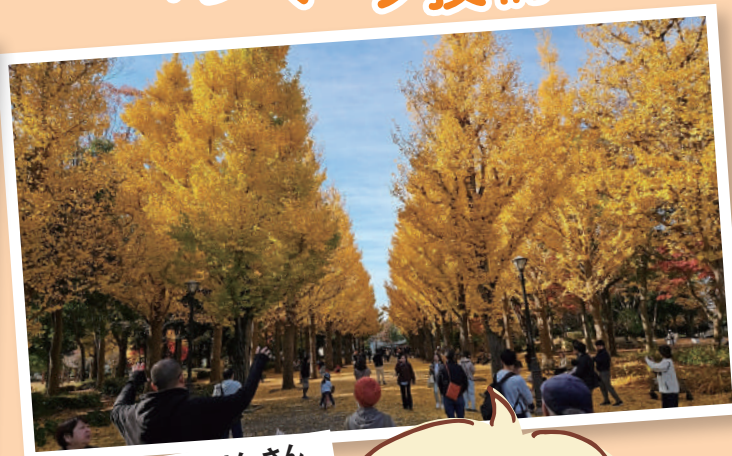


Photo By すりざりん さん



連休最終日の
晴れた公園は
多くの人で賑わって
いました

医療費が変わる！ 令和8年法改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらおうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「**2分の1**」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)

令和8年5月まで	令和8年6月以降
選定負担 250円*+消費税25円 *1,000円×1/4=250円	選定負担 500円*+消費税50円 *1,000円×1/2=500円
患者負担 (3割) 525円	患者負担 (3割) 450円
保険給付 (保険外併用療養費) 1,225円	保険給付 (保険外併用療養費) 1,050円
長期収載品 【2,000円】	長期収載品 【2,000円】
最終的な患者負担 250円+消費税25円 +525円=800円	最終的な患者負担 500円+消費税50円 +450円=1,000円

差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、**2分の1**を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → 550円

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

- ・食費負担：1食510円 → 550円
- ・居住費：1日370円 → 430円



8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

医療保険制度を持続可能なものにしていくため、また、長期療養者や経済的負担に配慮するため、高額療養費制度の見直しが行われました。所得区分に応じた自己負担限度額も引き上げられ、年間上限が新設されます。

今回の改正以降も段階的な見直しが予定されています。

所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円	530,000円	530,000円	1,110,000円	1,680,000円

新設

* 標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用されます。

なお、上記法改正はございますが、当健保組合独自の付加給付制度に変更はございません（以下参照）。

➡高額医療費は、世帯単位で自己負担額を合算できます（合算高額療養費）

1カ月1件ごとの自己負担額が限度額に満たない場合でも、同一月・同一世帯内で21,000円以上の自己負担が複数ある場合はその額を合計することができます。

合計額が自己負担限度額を超えた場合、超えた額が「合算高額療養費」として当健保組合から支給されます。

➡さらに、当健保組合独自の給付（付加給付）で、自己負担を軽減します（合算高額療養費付加金）

当健保組合の場合、合算高額療養費が支給される場合に、対象となった自己負担の合計額から40,000円×件数を差し引いた額を、後日支給いたします。これを「合算高額療養費付加金」といいます。支払いは、病院から健保組合に送られてくる「レセプト（診療報酬明細書）」をもとに計算し自動的に行いますが、支払いの時期はおおよそ診療月の3カ月後になります。

※合算高額療養費として支給された額、および入院時の食事代や居住費・差額ベッド代などは自己負担額から除く。

※付加金の算出額が1,000円未満の場合は不支給。1,000円未満の端数は切り捨て。

令和7年度 決算のお知らせ

経常収支で約18億円の黒字決算

当健保組合の令和7年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

※本文に掲載の金額は、十万円単位を四捨五入しています。 ※グラフは端数処理のため、合計が合わない箇所があります。

健康保険

令和7年度は、健康保険料率9.6%、介護保険料率1.75%をそれぞれ据え置いて事業を運営しました。

収入面では、保険料による収入が予算比6億4,100万円増となる308億8,600万円となりました。一方、支出面では保険給付費が同比6億8,300万円減、高齢者医療への納付金が同比2億1,100万円減となりました。収支差引きは29億3,200万円の残額を数え、実質的な収

支である経常収支の差し引きでは17億7,800万円の黒字決算となりました。

事業運営においては、特定健診や特定保健指導といった「加入者のみなさまの健康」に関する各種保健事業に力を入れ（保健事業費14億7,600万円）、加入事業所の協力を得ながら積極的かつ効率的な指導ができました。当健保組合が実施した主な保健事業については4ページに掲載しています。今後ご家族みなさまの健康生活にご活用ください。

令和7年度決算概要／健康保険

収入合計 **32,609,466千円**

財政調整事業交付金 465,233千円(1.4%)
繰入金 500,000千円(1.5%)
調整保険料収入 424,766千円(1.3%)

保険料 30,886,394千円(94.7%)

その他の収入 333,073千円(1.0%)

支出合計 **29,677,008千円**

財政調整事業拠出金 423,918千円(1.4%)
保健事業費 1,476,472千円(5.0%)

保険給付費
15,835,545千円(53.3%)

納付金
11,577,600千円(39.0%)

その他の支出 363,473千円(1.2%)

介護保険

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

令和7年度は収入合計36億4,100万円、支出合計32億600万円で、収支差引4億3,500万円の決算残金をもって終了しました。

令和7年度決算概要／介護保険

収入合計 **3,640,640千円**

繰入金・その他
63千円(0.0%)

介護保険収入 3,640,577千円(100.0%)

支出合計 **3,205,666千円**

その他の支出
465千円(0.0%)

介護納付金 3,205,201千円(100.0%)

保健指導宣伝

- 肥満解消対策(実施者数:69名)
- 歯周病対策(参加者数:77名)
- 重症化予防(実施者数:79名)
- 受診勧奨(実施者数:2,023名)
- 健康情報の提供等
(登録者数:17,190名、アクセス数:316,878件/年)

個人で活用できる健康ポータルサイトです!
ぜひご活用ください



- 禁煙プログラム(実施者数:14名)
- 禁煙トライアル(実施者数:53名)
- 生活習慣改善支援(実施者数:535名)
- 『Kenpo News』発行(年2回:春・秋)
- 被扶養者健診受診促進冊子(年1回)
- 早期健診受診等の被扶養者へのインセンティブ
(付与者数:400名)
- 子どもの適正医療広報(年1回)
- 適正服薬対策(通知者数:553名)
- がん検診結果に基づく受診勧奨(通知者数:675名)
- 電話健康相談(相談件数:2,085件/年)
- 介護・健康・子育て支援教室(申込件数:345件)
- ホームページ公開(アクセス数:160,540件/年)
- 健康管理事業推進委員会(年1回、12月に開催)

疾病予防

- 40歳以上の被保険者・被扶養者に検診補助金を支給
受診率 被保険者:86.4% 被扶養者:16.3%
- 40歳以上の被扶養配偶者に検診を実施
受診率 28.0%
- 30歳以上40歳未満の被保険者に検診補助金を支給
受診率 82.4%
- 20歳以上40歳未満の被扶養者に検診補助金を支給
受診率 23.8%
- 30歳以上の被保険者に巡回健診を実施
受診率 8.4%
- 40歳以上の被保険者・被扶養者に婦人科検診補助金を支給
受診率 52.2%
- 被扶養者向け健診受診促進案内(通知者数:5,386名)
- 歯科健診(実施者数:30名)
- インフルエンザ予防接種の費用補助
(接種者数:25,556名、接種率:28.7%)

令和7年度に
実施した

主な保健事業

特定健康診査

40歳以上の被保険者(本人)28,487名、
被扶養者(家族)4,122名に実施しました。

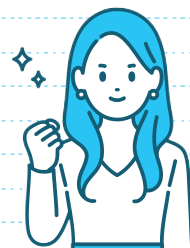


ご家族の受診率が
50%にも
達していないのが
懸念材料です...

特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣の
改善が必要と判断された方3,772名に対し、
特定保健指導を実施しました。

面談をベースに、
事業所との
コラボヘルスにより
推進しました



体育奨励

各種スポーツクラブと契約を結び、
利用料金の補助を行いました
(利用回数:80,740回)

契約保養所

エキップと契約を結び、
利用料金の補助を行いました
(利用者数:2,029名、利用泊数:659泊)

あすけん チャレンジプログラム 参加者募集

続けるほど
結果が
出ます!

お申し込みはこちらから ▶ <https://form.qubo.jp/y4tv87iliznj>

令和8年度から導入した新規事業「あすけん」は、食べたものを記載すると栄養素の過不足判定グラフに加えて栄養士監修のアドバイスも表示。ご自身の食生活を「見える化」することで食生活の改善が見込める、デジタルヘルスケアサービスです。



参加資格

当健保組合の被保険者（ご家族、および令和8年春に同プログラムに参加された方はお申し込みいただけません）

参加人数

200名

参加申込期間

令和8年10月19日～令和8年11月14日（または定員に到達した日）

法人プラン利用期間

令和8年11月1日～令和9年1月31日

あすけんチャレンジ期間

令和8年11月16日～12月31日



チャレンジ期間に以下の達成基準を
クリアした方に1000ポイントの
健康ポイントを付与します!

チャレンジ達成基準

- 食事記録（朝・昼・夕すべて）を10日間
- カロリー適正：3日間
- 副菜適正：5日間
- 脂質適正：3日間
- 塩分適正：2日間

あすけん栄養士キャラクター・
未来（みき）さん©asken Inc.

※本事業を実施するにあたり、当健保組合が管理する個人情報、本事業の実施および効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合および委託先の株式会社askenが共同利用いたします。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化および充実を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、および効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本事業への参加者情報、および参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。本件にご同意をいただいたうえでお申し込みください。

あすけんアプリに関するお問い合わせ

あすけんアプリ内のお問い合わせフォームよりお問い合わせください。

あすけんチャレンジプログラム事業に関するお問い合わせ

保健事業課 TEL 03-3662-9953

令和8年度 春のウォーキングキャンペーン結果報告



令和8年5月17日～6月30日の間で実施したウォーキングキャンペーン（北陸地方を巡るコース）には、
総勢 1,459 名のみなさまがご参加されました。
参加されたみなさまの結果上位をご紹介しますほか、期間内に寄せられたコメントなどをご紹介します。

事業所ランキング

順位	事業所名	参加人数	平均歩数
1	豊鋼材工業(株)	8	914,009
2	新生製缶(株)	9	737,088
3	日本アクセス北海道(株)	6	544,074
4	(株)ニッコー	13	539,710
5	伊藤忠ケーブルシステム(株)	12	511,512
6	日鉄神鋼シャーリング(株)	9	509,452
7	(株)センチュリー 21・ジャパン	9	479,970
8	伊藤忠飼料(株)	10	467,845
9	伊藤忠連合健康保険組合	7	464,562
10	タキロンシーアイシビル(株)	80	451,062

チームランキング

順位	チーム名	参加人数	平均歩数
1	夕陽ふかふか	6	1,073,383
2	足腰イノベーションズ	6	756,690
3	どなたでも	28	749,654
4	チーム 1801	8	739,119
5	日は好日	6	707,856
6	チンピラ	5	658,790
7	WALK FOR 麺	7	571,723
8	徒歩達一ム hmg	5	564,100
9	黒	10	544,697
10	DW6.5 周年の会	7	542,974

参加人数ランキング

順位	事業所名	参加人数
1	(株)日本アクセス	205
2	伊藤忠食品(株)	165
3	(株)ファミリーマート	125
4	ほけんの窓口グループ(株)	117
5	タキロンシーアイ(株)	84
6	タキロンシーアイシビル(株)	80
7	日本テレマティーク(株)	70
8	ウェルネオシュガー(株)	41
9	不二製油(株)	39
10	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)	38

寄せられた感想・コメントなどを 抜粋・編集してご紹介します

「定期的なキャンペーンで、健康を意識することにつながっています。歳を重ねるごとに、無理しすぎないように注意しながら取り組んでいます」

「多く歩いた日、あまり歩けなかった日等、歩数はばらつきがありましたが、無理せずマイペースで60万歩以上歩けたのはよかったと思います」

「みんな歩きすぎ ww」

「専業主婦になってから初めての参加。会社勤務中はデスクワークがメインだったため歩数が伸びなかったけれど主婦はよく歩くし、いつも以上に歩き回ってました。このキャンペーンでぐうたらから脱出する機会ができてよかったです」

「歩けば歩くほど、ビールが美味しい。食事が美味しい。なので体重は減ってないですが、心の健康は上がりました」

「1日1万歩は、意外と意識的に歩かないと達成できず、ちょうどよい目標です」



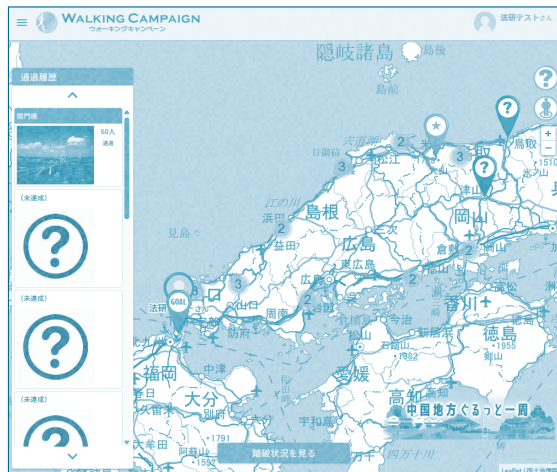
令和8年度

秋のウォーキングキャンペーンのご案内

参加対象者 被保険者全員

参加費 無料

参加方法 MY HEALTH WEBにログイン後、ウォーキングキャンペーンバナーよりエントリー



第2回 令和8年秋マップ（中国地方ぐるっと一周）

エントリー期間

令和8年10月19日（月）～ 令和8年11月14日（土）

開催期間

令和8年11月1日（日）～ 令和8年12月16日（水）

歩数入力期限

令和8年12月22日（火）まで

申込・参加方法

アクセス

MY HEALTH WEB にアクセスします。
<https://itcrengo.mhweb.jp>



バナーをクリック

「ウォーキングキャンペーン」のバナーをクリックします。



登録完了

キャンペーンサイトで「参加登録はこちら！」をクリックし、必要事項を入力します。

歩数記録

毎日「MY バイタル」に歩数を入力します。スマートフォン（ヘルスケアアプリ）やウェアラブル端末と連携すると、入力の手間が省けて便利です。

※1日3万歩以上の場合は、一律3万歩として反映されます。 ※翌日に過去14日分が反映されます。
※入力できるのは、12月22日（火）までです。

特典とランキング機能

達成賞

期間中に 38 万歩を達成すると、健康ポイント 500 ポイントがプレゼントされます。キャンペーン開始日（11/1）と終了日（12/16）に体重を記録すると、さらに 100 ポイント付与されます。

事業所 ランキング

事業所平均歩数で競います。1～3位の事業所の達成者にはボーナスポイントがあります（5名以上の参加がある事業所が対象）。

任意チーム

5名以上でチームを結成できます。代表者がチーム名とパスワードを登録し、メンバーがそれを選択して「チーム参加用パスワード」を入れるとチームメンバーになります。ランキング1～3位のチームにはボーナスポイントがあります。

その他

写真や日記の投稿が可能で、良い写真は将来の健保ニュースの表紙に採用される場合があります。

ウォーキングキャンペーンサイトに関するお問い合わせ
MY HEALTH WEBヘルプデスク TEL 03-5213-4467

ウォーキングキャンペーン事業に関するお問い合わせ
保健事業課 TEL 03-3662-9953

インフルエンザ予防接種 補助金申請手続方法

インフルエンザ予防接種補助金申請をMY HEALTH WEBから行うことが可能となりました。

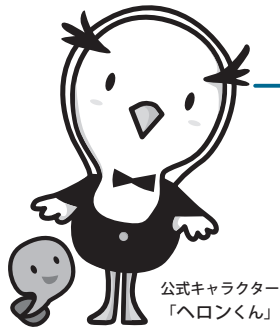
簡単に申請ができます！

1. MY HEALTH WEBにログイン

2. 必要事項を入力

3. 領収書をアップロード

スマートフォン
アプリからも
申請可能



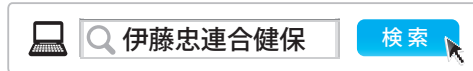
公式キャラクター
「ヘロンくん」



① MY HEALTH WEBにアクセス

- 伊藤忠連合健康保険組合のホームページにアクセス。

URL <https://www.itcrengo.or.jp/>



- ホームページ内のMY HEALTH WEB(以下「MHW」)のバナーをクリック。

② ログイン

- 初めの方は【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック。
「記号・番号」「仮パスワード(西暦生年月日)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力し、画面に従って登録を行う。
※本登録時に任意のパスワードへ変更可能。
- 次回以降は「ログインID」「パスワード」を入力してログイン。

③ インフルエンザ予防接種補助金申請画面へ

- MHWトップ画面で「インフルエンザ補助金申請(委任払い)」をクリック。
※資格喪失後の申請や長期休業等により、委任払いが困難な場合に限り、個人払いが可能です。MHWトップ画面の青色バナーにある「補助金・申込」より「インフルエンザ予防接種補助金申請(個人払い)」をクリックして申請ください。

④ 申請画面へ

- インフルエンザ補助金申請画面で表示されている誓約事項をすべて確認してチェックを入れた後、「申請画面へ」をクリック。



※画面はイメージです。

- 画面指示に従って必要事項を入力。

(1)補助対象者情報入力

- 〈注意〉領収書に必要事項が記載されているかご確認ください。

- ※小学生以下で2回接種がある場合は、1回目、2回目の合計額を入力し、2回分の領収書画像をアップロード願います。

●確認画面で入力内容を確認後、「申請する」をクリック。

- 申請が完了すると、受付No.が表示され、事業所の承認ステップへと進みます。

・こんな画像はNG(例)

[illegible]

画像が途中で切れてしまい、
必要事項が確認できないケース

5

インフルエンザ予防接種補助金申請（委任払い）

STEP1 申請者情報入力

接種券番号ご本人の情報をご入力ください。

申請日	2025/08/27
接種券番号（記号・番号）	9999999 - 99999991
接種対象者氏名	太郎 太郎
接種対象者（カナ）	タロウ タロウ
施設名 （会社名、施設名、申請者名等）	
その他接種施設番号	ED012345678 入力例（ハイフンなしで英数字）：08012345678
メールアドレス	 ☒ 携帯 ☐ 自宅 ☐ 会社
	入力例（英数字等）：08012345678@n

STEP2 必要書類提出方法

必要提出方法をご確認のうえ、STEP3へお進みください。

必要書類提出方法

ダウンロード

STEP3 申請対象者情報入力

申請する申請対象者について、「申請する」を押下し必要事項をご入力ください。

申請	申請しない	申請する		
氏名	太郎 太郎		氏名（カナ）	タロウ タロウ
性別	男		生年月日	1980/01/08
申請	申請しない	申請する		
氏名	田中 田中		氏名（カナ）	タナカ タナカ
性別	女		生年月日	1985/08/08

申請TOPへ

接種券調べへ

STEP3 申請対象者情報入力

申請	申請する者		
氏名	姓 名	氏名(カナ)	
性別	男 ☐ 女 ☐	生年月日	1985/01/08
資格取得日	2013/10/01	資格喪失日	—
経理日	2025/02/10		
出口税額(領収書金額)	3000 円	支払期日	☐ 東京

領収書

No. 20250950001
2025 年 05 月 10 日

〒100-0001 様

¥3,000 -

社 インフルエンザ予防接種代として上記に領収いたしました。



申請	申請する者		
氏名	姓 名	氏名(カナ)	
性別	男 ☐ 女 ☐	生年月日	1988/06/08
資格取得日	2013/10/01	資格喪失日	—
経理日	2025/06/27		
出口税額(領収書金額)	3000 円	支払期日	☐ 東京

領収書

2025 年 8 月 27 日

様

¥3,000 - (税込)

社、インフルエンザ予防接種代として

NO.202509200081

☐ 東京
東京都☐区☐番☐号☐

(印)

説明文

領収書の画像は、承認者が読み取れる判読可能な画像でアップロードしてください

委任状

「委任状」インフルエンザ補助金の受領を委任者に委任いたします。

☐ 同意する

※上記委任状の内部に図章いなければならない場合は、申請することができません。

修正する

申込する

※画面はイメージです。

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467

9:00~17:00 土・日・祝日・年末年始を除く

お問い合わせの際は「伊藤忠連合健康保険組合」の被保険者等〔記号・番号〕をお伝えください。
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

個人情報の 取り扱い

被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当健保の個人情報保護管理規定に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。

本文中ではTM、®マーク等は明記していません

※Apple, Apple ロゴ, iPad, iPhone, Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone 商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Windows, Microsoft Edge は、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標です。 ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。 ※ORコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

	PC版	スマートフォン版
OS	【Windows】 Windows10 以降 【Mac】 MacOS 10.14 以降	【iOS】 18以降 【Android】 13以降
ブラウザ	【Windows】 Microsoft Edge 最新版 Google Chrome 最新版 【Mac】 Safari最新版	各OSで 標準搭載されている ブラウザ

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

脂質異常は 動脈硬化の危険因子

血液に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

今すぐ実践!

脂質異常を**予防・改善**する生活習慣

〔 食事 〕

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類
- バター
- 生クリーム
- チーズ
- マヨネーズ
- 甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水 など



体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ3脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油*
- アマニ油*
- くるみ
- チアシード など



※熱に弱いので、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。

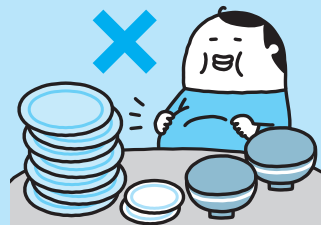
食物繊維をしっかりとりう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。



脂質異常の目安



LDL コレステロール…120mg/dL 以上

HDL コレステロール…40mg/dL 未満

中性脂肪 (トリグリセライド) …150mg/dL 以上 (空腹時)、175mg/dL 以上 (随時)

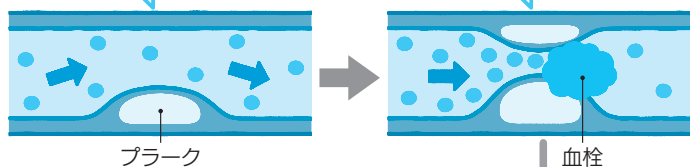
non-HDL コレステロール※…150mg/dL 以上

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム

余分なコレステロールがたまり、プラーク (こぶ) ができ、血管が硬く狭くなる

プラークが壊れると血栓 (血液のかたまり) ができ、血管を塞いでしまう



血栓で心臓の血管がつまると…



狭心症・心筋梗塞

血栓で脳の血管がつまると…



脳梗塞

脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール (悪玉) や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール (善玉) を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら4つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

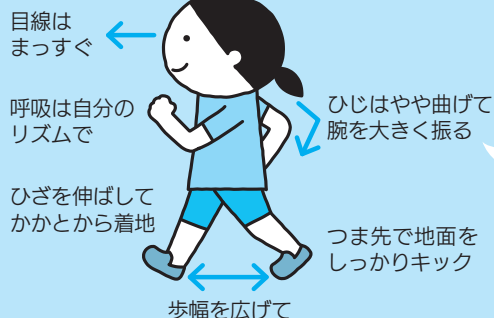
運動



適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動 (ウォーキングやジョギング) を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウォーキング」

- 1 分間に 100～130 歩ほどの速度で
- 毎日、合計 30 分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

飲酒



お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



禁煙



禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

*オンライン診療もあります。





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。

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。

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
- ×病气(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。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

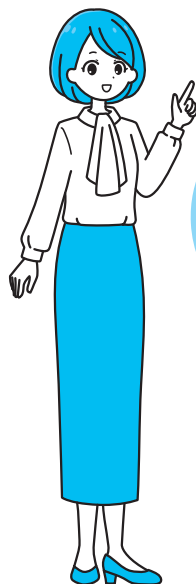
保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります^{*}。

^{*}健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

いいえ : B 使える : A



ジェネリック医薬品（後発医薬品）・ バイオシミラー（バイオ後続品）の 積極的な利用をお願いします！



突然ですが、バイオシミラーについて、クイズです！

糖尿病の鈴木さんは、バイオ医薬品※のインスリンを使用することになり、薬局で、価格の安いバイオシミラー（バイオ後続品）をすすめられました。しかし、高額な先行バイオ医薬品の方が有効性が高く、よく効くだろうと思って断りました。

※バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品のことで、生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオシミラーですとお安いですよ



バイオシミラーは先行バイオ医薬品より有効性が劣るのでしょうか？

A：劣る

B：劣らない

（答えはこのページの下に）

バイオシミラーは、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとにほかの製薬会社から発売される医薬品で、有効性や安全性が先行バイオ医薬品と**同等、同質の医薬品**です。一般的に、先行バイオ医薬品よりも研究開発費用が低く抑えられるため、先行バイオ医薬品より安い※薬価になっています。決して有効性が劣るから価格が低いわけではありません。

※原則として特許が切れた先行バイオ医薬品の70％

そうだったんですね。
先行バイオ医薬品と同じように効果があり、
安心して使える薬なんですね



一般的にバイオ医薬品は価格が高いため、先行バイオ医薬品と変わらない品質をもちながらも価格の安いバイオシミラーの普及は、医療保険財政改善のためにとても大切なことです。

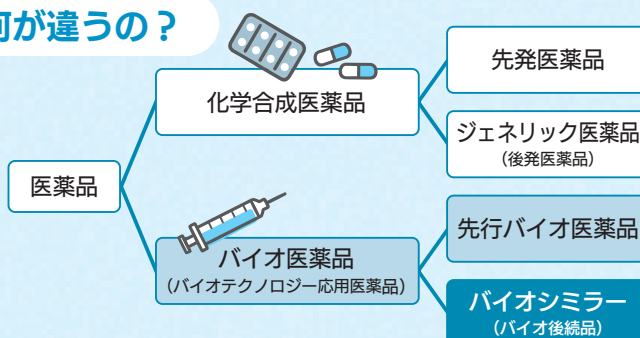
私たちはひっ迫する
医療保険財政を救うことを
期待されているよ



みなさん、
積極的に使ってね

？ バイオシミラーとジェネリック医薬品は何が違うの？

特許が切れたあとに発売される薬として、「ジェネリック医薬品」がよく知られています。バイオシミラーも特許が切れたあとに発売される薬ですが、化学合成によってつくられるジェネリック医薬品と違い、バイオシミラーは複雑なタンパク質を有効成分とするため、先行医薬品と全く同じものをつくるのが困難です。そのためバイオシミラーは、構造にわずかな違いがあっても、有効性や安全性は同等・同質であることが確かめられている薬なのです。



マイナンバーカードの 有効期限にご注意を

2つの
有効期限が
あります!



マイナンバーカードには、2つの有効期限があります。
期限切れにはくれぐれもご注意ください。

5年

電子証明書の有効期限

発行から5回目の誕生日まで

政府のマイナポイントキャンペーンが始まったのが2020年9月。これを受けてマイナンバーカードを作った方はご注意ください。そろそろ期限切れかもしれません。

10年

マイナンバーカードの 有効期限

18歳以上は「発行日から10回目の誕生日まで」、18歳未満は「発行日から5回目の誕生日まで」となっています。

有効期限の確認方法

マイナンバーカードの券面（太枠部分）に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインし、「マイナンバーカード」→「電子証明書」と進むと確認できます。

マイナンバーカードの有効期限

氏名 ○○ ○○
住所 ○○○○市○○○区○○○丁目○○番地
性別 ☐ 男 ☐ 女
生年月日 ○○○年 ○○月 ○○日生
有効期限 ○○○年 ○○月 ○○日まで有効
電子証明書
有効期限 ○○○年 ○○月 ○○日まで有効

電子証明書の有効期限

更新方法

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。通知書に沿ってお住まいの市区町村窓口等で更新手続きを行ってください。

マイナンバーカード・電子証明書有効期限通知書 在中

000-0000
○○○○○○○○○1-2-3
健康 花子 様

マイナンバーカード・電子証明書
有効期限通知書 在中
転送不要

○○○○○
マイナンバーカード担当課
電話 00-0000-0000
○○○○○○○○○1-1-1

▲有効期限通知書

医療機関等に設置されているマイナ保険証のカードリーダーでも、有効期限の3カ月前時点からアラートが表示されます。

●マイナ保険証の有効期限と利用可否

3カ月前

使える



期限切れ翌日

使える

有効期限切れから3カ月間はマイナ保険証で**受診可**。
※ただし、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。すみやかに再発行の手続きを!

3カ月後

使えない

有効期限切れから3カ月経過するとマイナ保険証での**受診は不可**。
※手続きをしなかった場合は、3カ月以内に「資格確認書」が交付されます。



マイナンバーカードの健康保険証利用登録がまだの方は、お早めに!

事務局だより (公告) 理事長 齋藤 一也

先に行われました組合会にて承認された適用事業所の異動についてお知らせします。

●事業所の編入

名 称	所在地	編入年月日
I&B コンサルティング(株)	東京都港区	令和8年5月1日
(株)アイライツポート	東京都港区	令和8年6月4日
クリタック(株)	東京都中野区	令和8年7月1日

●事業所の削除

名 称	所在地	削除年月日
(株)シーイーテック	東京都中央区	令和8年4月1日

●事業所の名称変更

新 (変更後)	旧 (変更前)	変更年月日
Umios オーシャン(株)	(株)マルハニチロオーシャン	令和8年3月1日

●事業所の所在地変更

名 称	新 (変更後)	旧 (変更前)	変更年月日
伊藤忠オリコ保険サービス(株)	東京都千代田区	東京都港区	令和8年5月25日
Gardia (株)	東京都千代田区	東京都港区	令和8年6月8日
三和サインワークス(株)	大阪市中央区	大阪市北区	令和8年6月15日

セルフメディケーション税制を活用してみませんか？

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となる**スイッチ OTC 医薬品**などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

スイッチOTC 医薬品って何？

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。

医療用医薬品

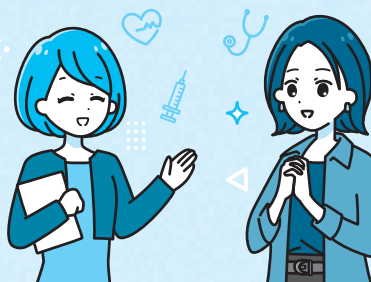


OTC医薬品（市販薬）



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診〔人間ドック、各種健(検)診等〕を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



一つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているからOK！

※ 詳細は厚生労働省HPをご覧ください。



令和8年8月末現在の適用状況

事業所数	230	被保険者数	54,937人	被扶養者数	34,044人	扶養率	0.62人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------



MY HEALTH WEBで築く 身近で楽しい健康づくり

「MY HEALTH WEB」は、健保組合とみなさま個人をつなぐ健康ポータルサイトです。
このサイトを活用して獲得したポイントは、各種豪華賞品の抽選の応募に使用することができます。
応募できるのは一口3000ポイント。ぜひご登録ください！



令和9年5月時点の
獲得ポイントにより、
一口3000ポイントで
応募できます！

抽選で下記アイテムのいずれかをプレゼント!!

特別賞

giftee* Box

10,000円相当 500名

達成賞

giftee* Box

2,000円相当



※一件一件異なるURLで、メール等により発行されたURLからアクセスすることでgiftee Boxを利用することができます。

※giftee Boxの利用にアプリのインストールや会員登録は不要です。

ポイント
積立期間

令和8年5月8日～
令和9年4月末日

応募期間

令和9年5月1日～
末日

応募方法

MY HEALTH WEB内の
MYポイントより応募

こんなことで
ポイントが
貯まる！

(カッコ内は獲得できるポイント)

初回登録特典 (1000) / 毎日ログイン (1～10/日) / MY バイタル: 体重や血圧・歩数の記録 (2/日) / MY ミッション: 行動目標の設定と記録 (2/日) / 健診結果閲覧: 経年比較・解説付 (500/年) / 特定保健指導 (40歳以上) 終了 (1000) / ウォーキングキャンペーン目標達成 (500/半年) / ボディメイクプログラム: 達成基準クリア (最大 1000) / well-being プログラム: 達成基準クリア (最大 1000) / オンライン禁煙プログラム終了 (1000) / あすけんチャレンジプログラム達成基準クリア (1000) / Oral Health Care チェック終了 (1000) / 医療費明細の閲覧 (10/1 カ月ごと) / ジェネリック差額通知の閲覧 (100/3 カ月ごと)

初回登録のログインで1000ポイントゲット!

初回登録を完了された方に 1000 ポイントが付与されます。

こちらへアクセス! >>>



初回登録は
お済みですか?

ご利用には、初回登録が必要です!

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。

みなさまにご活用いただけるよう、登録方法を紹介します。

初回登録を完了された方には、1000 ポイントが付与されます。

- 1 伊藤忠連合健保組合のホームページにアクセス
- 2 MY HEALTH WEB のバナーをクリック
- 3 MY HEALTH WEB のログイン画面を表示させたら「初回登録の方はこちら」をクリック
- 4 初回登録画面の案内に従って必要事項を入力し、「送信する」をクリック

※ログイン ID とパスワードは、被保険者に発行されます。

※健保組合に新規加入された方は、加入日の約 1 カ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベント情報をお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレスでご登録される場合は、下記のドメインが受信できるように設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-entry.jp @mhweb-info.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでのご登録はおすすめできません。



スマホでも
ご利用できます

