

Saúde: ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2025秋号

Saúde サウージ

健康状態は年々変化する
だから健診受けてよかったです！

行動を変えて生活習慣病を防ごう

トヨタ自動車東日本健康保険組合
2024年度 決算報告

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <https://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

だから 特定 健診を受けないと

健康状態は年々変化する

だから健診受けてよかった！



《《《《これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！》》》》

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくとも今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が
届いたら
ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化している項目がないか）
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし

B 軽度異常

C 要再検査・
要生活改善

D 要精密検査・
要治療

E 治療中

今回はとくに所見は
ありませんでした。
今後も健康管理に気
をつけましょう。

軽度の所見がありま
すが、それほど問題
ありません。昨年と
の変化を確認しま
しょう。

基準外でも、すぐに治
療が必要な状態ではな
く、指示された時期に
再検査を受け、生活
習慣を改善しましょう。

健診結果に異常が
認められ、さらに詳
しい検査や治療が
必要です。すみやか
に対応しましょう。

すでに治療中の
方です。医師の指
示に従い、治療を
継続しましょう。



よく見たら、最近は毎年ちょっと
ずつ血圧が高くなってきていたわ
LDLコレステロールも増加傾向…

早めに気づいてよかったですね

年々変化する健康状態は、体から
の大変なメッセージ。毎年健診を
受けて早期改善を図りましょう！



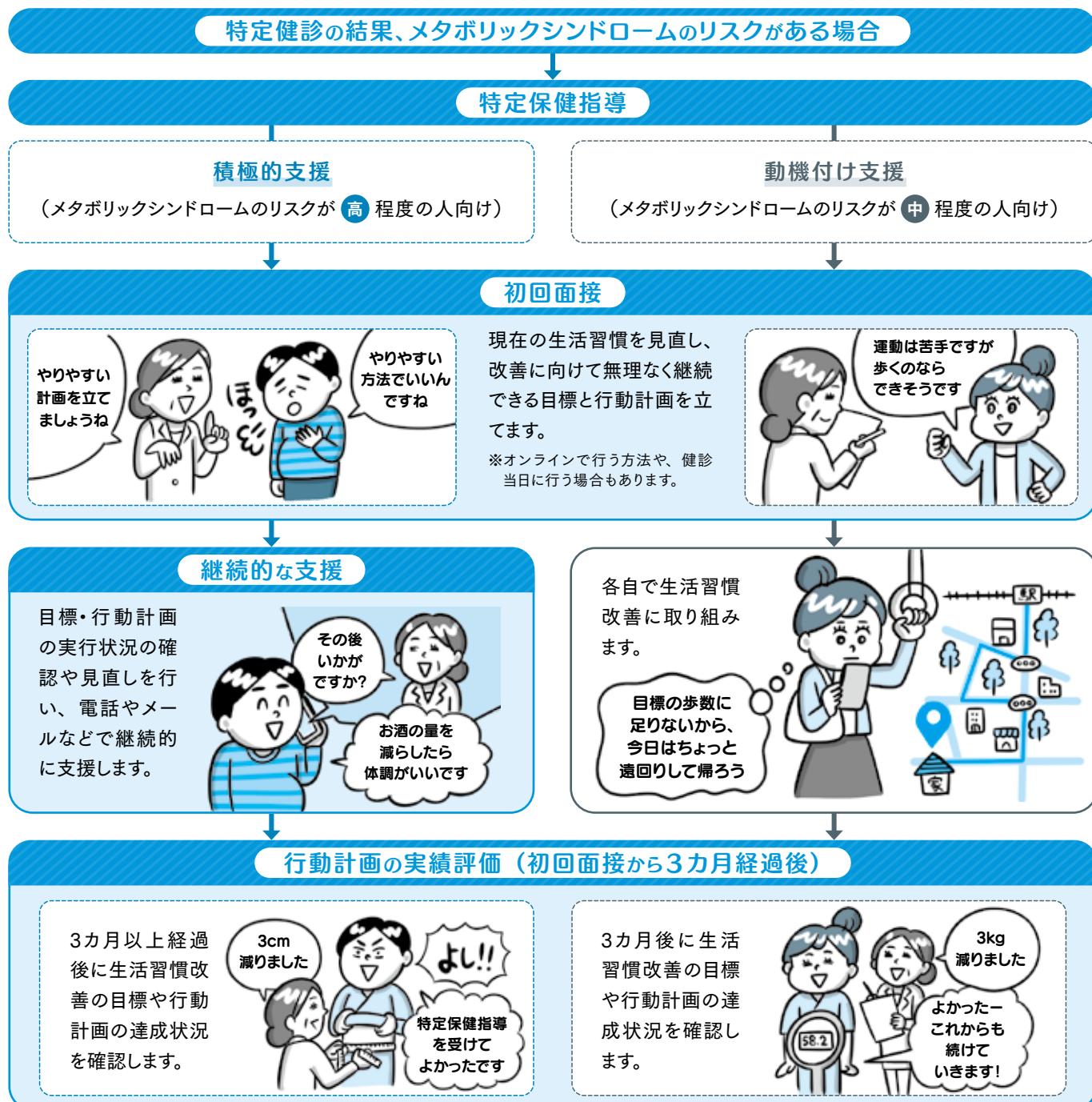
どう
なの

特定保健指導

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！

高血糖を防ぐ

高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる

階段は使わない

ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

「ひきじ」と覚えられます

神経障害の
し
目に起こる網膜症の
め
腎症の
じ

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渴きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。

糖尿病3大合併症

糖尿病 神経障害

感覚障害により熱さや痛みに鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病 網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病 腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…▶

動脈硬化 糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起します。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症 高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病 糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1~2ヶ月間の血糖の状態)	5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

- 糖とインスリン 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。

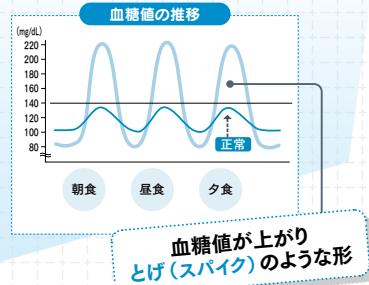


肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急低下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がり
とげ(スパイク)のような形

● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善
のために
できること

- 食事 糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。
- 運動 定期的な運動を心がけましょう。
- ストレス 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に！

食事
お菓子をわざと取りにくい場所に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を必ずチョイス



ストレス

流行のグッズでストレス解消！



Easy 簡単にできる！

Social みんなでやってみよう！

行動

「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作成する

ストレス

職場で“お昼寝タイム”を設定する



食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



魅力的！ Attractive

いまやるとき！ Timely

食事

まず野菜から食べる(血糖値スパイクに効果的)



スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



ストレス

スマートフォンの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



行動

健康診断を機に運動を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



・ぜひとも知つておきたい

大腸がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計と併せて当組合で実施している大腸がん検診についてご紹介します。

生涯累積罹患リスク

大腸がんにかかるリスクは、右表では男性がトップ、女性が2番目と、他のがんよりも高くなっています。欧米型の高脂肪・低食物纖維食の広がりが大きな原因とされていますが、喫煙、飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣も、大腸がんのリスクを高めているとされています。

性別	部位	リスク
男性	がん全体	50.8% ● 2人に1人
女性	がん全体	63.3% ● 2人に1人
男性	大腸がん	8.1% ● 12人に1人
女性	大腸がん	10.0%
男性	胃がん	8.9%
女性	胃がん	4.3%
男性	肺がん	9.7%
女性	肺がん	4.9%
男性	子宮がん	—
女性	子宮がん	3.5%
男性	乳がん	—
女性	乳がん	11.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」
(2021年データに基づく)

生涯累積死亡リスク

大腸がんの死亡リスクは、男女とも比較的高水準です。早期発見で治る確率が高いがんでありながら、早期の自覚症状に乏しく、検診の受診率が低いことなどがその要因となっています。

性別	部位	リスク
男性	がん全体	17.2% ● 6人に1人
女性	がん全体	24.7% ● 4人に1人
男性	大腸がん	2.7% ● 38人に1人
女性	大腸がん	3.1%
男性	胃がん	2.8%
女性	胃がん	1.4%
男性	肺がん	5.9%
女性	肺がん	2.4%
男性	子宮がん	—
女性	子宮がん	0.8%
男性	乳がん	—
女性	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」
(2023年データに基づく)

ステージ別 10年生存率

大腸がんの10年生存率は、全体では約60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%台と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、11%台の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージⅠ	76.6%	83.2%
ステージⅡ	69.2%	72.8%
ステージⅢ	58.8%	65.2%
ステージⅣ	11.3%	11.9%

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター
「院内がん登録2012年10年生存率集計」



大腸がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどありません。
早期発見のために欠かせないのは何といっても**検診**です！

案内が届いたら、必ず検診を受けましょう

- 検査の対象：2026年3月31日時点で35歳以上の被保険者
- 検査内容：便潜血検査（便を採取し血液の反応があるか調べる）
- 検査案内：対象者の職場に検体容器と返信用封筒を10月中旬に配付

2026年3月31日(火) 検査機関(京浜保健衛生協会)必着

体調管理とワクチン接種で インフルエンザを予防しよう

今年もインフルエンザの流行期がやってきます。

空気が乾燥する秋から体調を整えて予防を開始しましょう。

インフルエンザワクチン接種も、早めに受けることをおすすめします。



インフルエンザの基礎知識

インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみによる飛沫感染、手から口や鼻の粘膜への接触感染です。電車や人混み、会社や学校などで感染しやすくなります。

感染して1～2日後に発症すると、38℃以上の発

熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状が見られます。風邪に比べて全身症状が強く、重症化して気管支炎や肺炎、脳症などを発症し、死亡にいたる場合もあります。



インフルエンザにからならないために毎日の生活で実行したいこと

① 流行前に

インフルエンザワクチンの予防接種

→ ワクチンの予防接種をしたからといって、絶対インフルエンザにかられないわけではありませんが、感染しても重症化を防ぐ効果があります。

② 手洗い

→ 手や指に付着したウイルスを除去します。アルコール製剤での手指消毒も効果的です。

③ 流行期は人混みでマスク着用



④ 室内を50～60%の適度な湿度に保つ

→ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使用して湿度を50～60%にコントロールしましょう。

⑤ 免疫力を高めるために、睡眠をきちんととる



⑥ 栄養バランスのよい食事をとり、体の調子を整える



小児対象の鼻スプレー式インフルエンザワクチンが登場

2024年に国内承認された「フルミスト」(第一三共)は、鼻にスプレーするタイプの痛くないワクチンで、2～18歳が対象年齢となっています。かかりつけ医と相談のうえお選びください。



従来のインフルエンザワクチン (不活化ワクチン)		フルミスト (弱毒生ワクチン)
接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回 数	13歳未満：2回 13歳以上：1回	1回
対象年齢	6ヶ月～	2歳～18歳
副 反 応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費 用	3,000～5,000円程度	8,000～9,000円程度

健康保険組合ではインフルエンザワクチンの接種費用補助を行っています

接種対象者：接種日に1歳～15歳の被扶養者

補助金額：2,000円／人（年度内1人1回）※フルミストも対象です

申請期間：2025年10月1日～2026年2月27日

申請方法：Pep UpよりWEB申請または健保ホームページより申請書をダウンロードして紙で申請



申請書のダウンロードは
こちらから



たけ お み ふね やま 武雄・御船山



② 御船山楽園

御船山の断崖を借景に、19世紀の武雄領主・鍋島茂義が完成させた池泉回遊式庭園。

- ⌚ 紅葉まつり期間 8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
<通常期> 8:00～17:00
- 休 無休
- ¥ 紅葉まつり期間 個人券 大人600円、小学生300円 (昼夜共通券あり)
<通常期> 大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

武 雄温泉駅楼門口（北口）を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることができる。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散策するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。



Information

アクセス

西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角落で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



患者の
約8割が
女性

年代別の骨粗しょう症対策を

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあります。年代に応じた対策が大切です。

骨量の変化	最大骨量を高める大切な時期	骨量を維持する時期	50歳代以降、急激に減少	骨量低下が進み、骨粗しょう症患者が急増
年齢	10 20 30 40 50 60 70～	(歳)	閉経期	
おすすめの運動	縄跳び・バスケなどのジャンプ運動	ジョギングやウォーキングなど	ウォーキングや椅子を使ったスクワットなど	転倒防止を意識した軽めの運動
日常生活のポイント	カルシウム（乳製品・小魚・緑黄色野菜・海藻）やビタミンD（魚介類・きのこ・卵）を摂取			
日常生活のポイント	栄養バランスを意識した食生活		加工食品や清涼飲料水、カフェイン、アルコールを控える	禁煙
年代別注意点	活動量に見合ったエネルギーをしっかり摂取 極端な食事制限をしない	やせすぎに注意	骨粗しょう症検診(40-45-50-55-60-65-70歳)による早期発見・早期治療 適正体重を意識	安全な生活環境等の整備

HEALTH INFORMATION



○ 睡眠不足のせいかも？ ○

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規

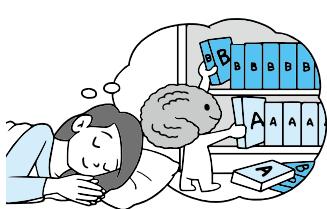


ちゃんと寝ていますか？ /
睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかっています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のために、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



>>> 張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

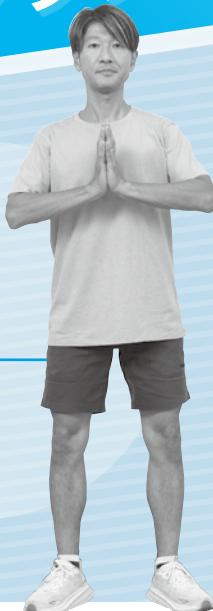
“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット

草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら5秒間キープ×5回行う



※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。

応用編 さらに動ける体に！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら左右交互に5秒キープ×5往復行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。





食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量 0.9g / たんぱく質 27.0g

材料（2人分）

生鮭	2切れ
塩	少々
焼きのり（全形）	2枚
スライスチーズ	2枚
大麦ご飯（※）	300g
グリーンリーフ	適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水（分量外）を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる（写真）。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個（合計2個）作る。



/ くわしい包み方は動画で！

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



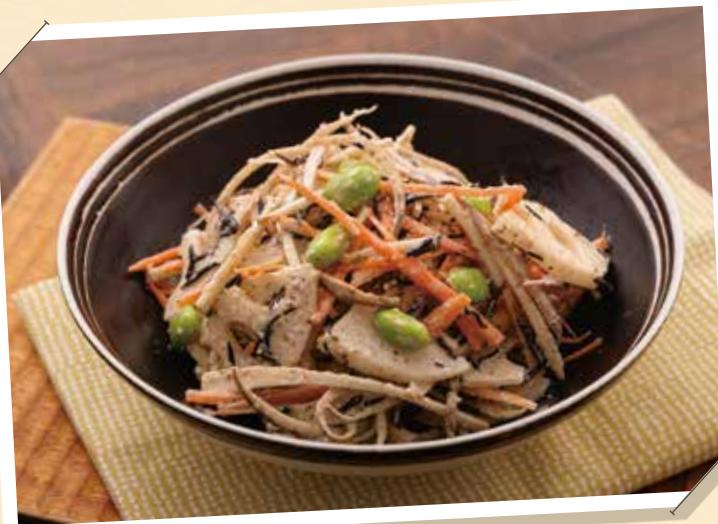
● 料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料(2人分)

ごぼう	30g
にんじん	30g
れんこん	50g
ひじき(乾燥)	2g
枝豆(冷凍)	正味15g
A マヨネーズ	大さじ1・1/2
すりごま(白)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ	150g	卵黄	適量
バター(無塩)	10g	かぼちゃの種	4個
はちみつ	大さじ1/2	(ロースト)	

作り方

- かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主食だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせてバランスよく。

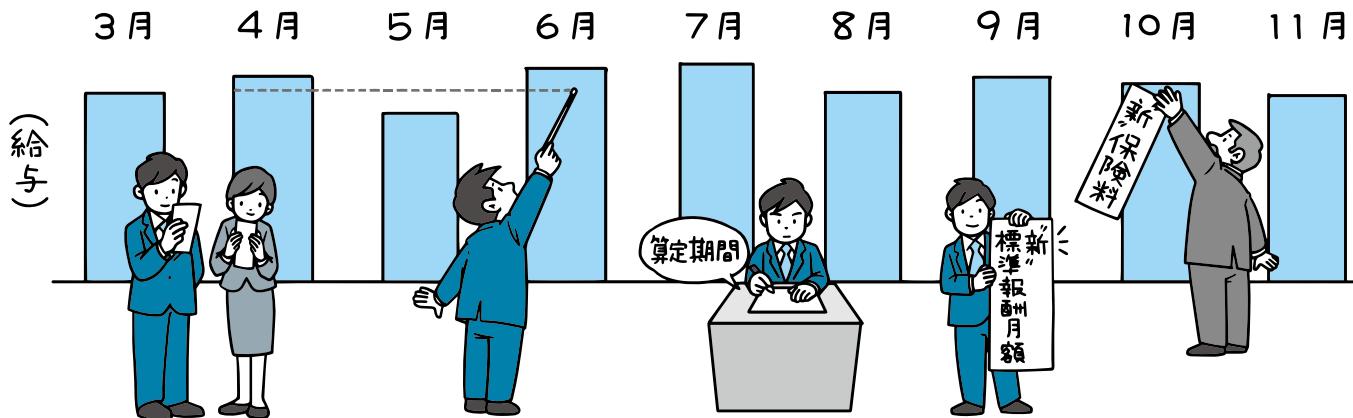
旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料^{*1}は、標準報酬月額^{*2}に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等^{*3}の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。

*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含みません。

…こんなとき、標準報酬月額が決め直されます…

～翌月の給与から保険料が変わります～

…9月1日 定時決定…

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



…就職したとき 資格取得時決定…

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



…給与額が大幅に変わったとき 随時改定…

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



…産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定…

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



…育休が終わったとき 育児休業等終了時改定…

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



〈賞与から控除される保険料はどうやって計算する？〉

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

2024
年度
(令和6年度)

決算報告

2024年度決算の内容は、

配付した『Saúde 2025秋号』

をご覧ください。

被扶養者の資格確認調査を実施しています！

健康保険組合では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者になっている方が「被扶養者資格基準」を満たしているかどうかの調査を毎年10月上旬から実施しています。

調査対象者を扶養する被保険者（従業員）の方には、「被扶養者資格調査書」が届きますので、調査書に同封した実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

なお、マイナンバーによる情報連携で、資格基準内であることが確認できた方については、調査書の配付はありません（健保内の事前確認により調査終了）。

●令和7年10月から扶養認定の収入要件が一部変わります

（詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。）

提出期限は11月末日です！

年齢	収入要件	その他要件
19歳～23歳未満*	150万円未満	従来どおり
60歳以上および障がいのある方	180万円未満	〔親族の範囲や親族による同居・別居の〕 要件、国内住居要件などに変更なし
上記以外	130万円未満	

*年齢は、その年の12月31日現在の年齢で判定します。ただし、配偶者は除きます。

ここだけ
変わります！

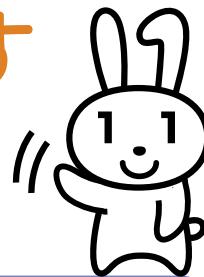




2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q マイナ保険証を
持っているけれど、
医療機関でマイナ保険証が
使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル
(ログイン) → 健康保険証 → 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉



Q マイナ保険証を
持っていない場合は、
どうなりますか？

A 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q 保険証に記載されていた健康保険
の記号・番号や保険者番号はどの
ように確認すればよいですか？

A 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

Q 従来の保険証は
健康保険組合に返却しますか？

A 12月2日以降は、従来の保険証は無効となるため、回収はいたしません。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細ははこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細ははこちら



Saude

2025秋号

トヨタ自動車東日本健康保険組合

〒981-3609 宮城県黒川郡大衡村中央平1番地

TEL:022-765-6490