

健保だより

No. 89

令和7年4月

東京鐵鋼健康保険組合

<https://tokyotekko-health.kenpo-web.com/>



相野原観音堂 ● 新潟県

目次

令和7年度予算/2 新小学一年生のみなさま ご入学おめでとうございます！/4 契約健診機関一覧表/6
健保の補助金 申請をお待ちしております/7 旬の食材で腸活！簡単おかずレシピ/8
ぜひとも知っておきたい 乳がん/10 歩いて感じる日本の四季 熱海/12 食塩とりすぎのワタシたち/14
ナニをどうする？マイナ保険証利用登録の「その後」/15 お疲れその場ストレッチ/16

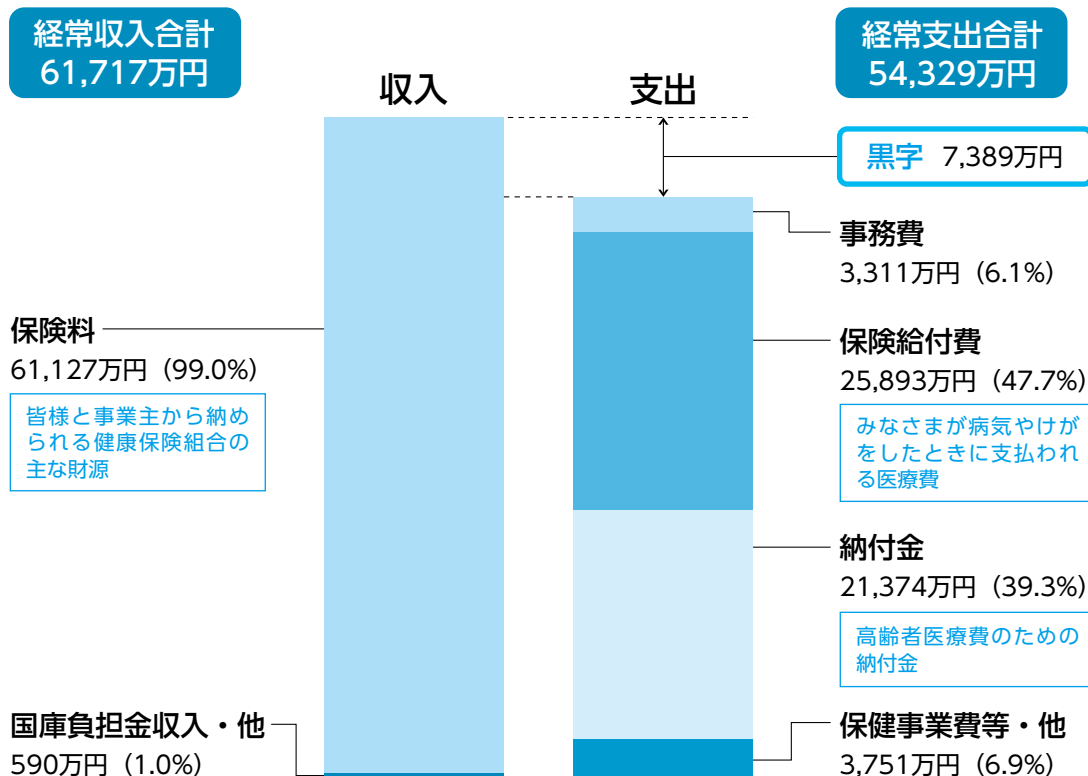


令和7年度
予算と事業計画が決まりました



前年度同様黒字を見込み 健康保険料率を据え置いての運営

〈令和7年度予算（経常収支）の割合〉

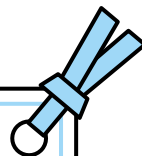


* 端数処理の関係で一部合計の合わない箇所があります。



POINT!

健保組合を取り巻く情勢は、高齢化による医療費・納付金の増加の影響を受け、厳しい状況が続いています。当健保組合は、前年度から引き続き黒字予算を組んでいますが、今年度は団塊の世代がすべて後期高齢者医療制度に移行する年のため、納付金等の支出増が懸念されます。引き続き保健事業の充実・拡充に努めますので、みなさまにおかれましても保健事業を積極的にご利用いただき、ご自身の健康維持・増進にお役立てください。



令和7年度の主な保健事業



毎日の健康づくりにぜひご活用ください！

特定健康診査事業費 計 431万円

※人間ドック・特定健診は、4月～12月末までに

健康保険組合契約健診機関（本誌6ページ参照）で受診してください。

◇35歳以上の被保険者

・人間ドックの受診内容に含まれています。

◇40歳以上の被扶養者

・特定健診（詳細項目可）。集合契約（かかりつけ医等）の受診も可能です。

特定保健指導事業費 計 326万円

※令和6年度健診の結果で対象者を決定します。

◇「動機付け支援」「動機付け支援相当」「積極的支援」を実施

保健指導宣伝費 計 181万円

◇『健保だより』 2回／年

◇ホームページの運用

◇健康カレンダー

◇医療費明細 2回／年（8・2月）

◇保健事業リーフレット

疾病予防費 計 2,582万円

◇人間ドック

- ・35歳以上の被保険者
- ・被保険者の人間ドックは、法定健診を兼ねて実施しています。
- ・婦人科健診（乳・子宮）、男性の前立腺がん検査を含みます。

◇被扶養者人間ドック補助

・詳しくは6・7ページをご確認ください。

◇市区町村のがん検診費用補助

・40歳以上の被扶養者（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮）

◇インフルエンザ予防接種補助 2,000円まで／1人



体育奨励費 計 114万円

◇事業主主催の健康増進事業（ボウリング大会等）への補助 2,000円まで／1人

◇被保険者の健康保持増進活動への補助 3,000円まで／1人

◇ウォーキングキャンペーン 10～11月実施

保養所利用補助 計 66万円

◇保養所施設、公共施設の宿泊補助 年度内1泊まで（2,000円まで／1人）

・被保険者、被扶養者対象

年間を通し、全宿泊施設が対象です。

※お知らせ

保健事業の実施期間は、原則2月末（3月の給付処理分）までとなります。申請書はできるだけ速やかにご提出ください。

申請期限を過ぎると、申請が認められない場合もありますのでご注意ください。

健康保険組合契約健診機関一覧表



人間ドック・特定健診

- 特定健診・特定保健指導の対象者は、国で40歳以上と定められています。当健保組合では、35歳以上の被保険者へ人間ドック（特定健診項目を含む）・40歳以上の被扶養者へ特定健診を、自己負担なしで実施しています。
- 受診期間は、人間ドック・特定健診ともに令和7年4月1日～12月末日になります。期間外の健診は、個人負担となりますのでご注意ください。
- 予約方法は、勤務先事業所にて異なります。事業所担当者または、当健保組合までお問い合わせください。
- 受診券は当日必ず持参してください。

【令和7年度 人間ドック・特定健診 契約医療機関】

No	所在地	医療機関名称	電話番号 (予約窓口)	実施対象			胃カメラ 差額 (個人負担)
				人間ドック (被保険者)	特定健診 (被扶養者)	人間ドック 切替 (被扶養者)	
1	札幌市	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450	○	○	○	7,700円
2	八戸市	八戸西健診プラザ	0178-21-1717	○	○	○	6,600円
3	弘前市	津軽保健生活協同組合 健生病院	0172-55-7717	○	○	○	3,300円
4	仙台市	IMS Me-Lifeクリニック仙台	022-792-5000	○	○	○	5,500円
5	仙台市	宮城県成人病予防協会	022-375-7113	○	○	○	8,800円
6	宇都宮市	DIC宇都宮セントラルクリニック	028-657-7302	○	○	○	5,500円
7	宇都宮市	宇都宮東病院	028-683-5771	○	○	○	2,750円
8	下野市	小金井中央病院	0285-44-7000	○	○	○	差額なし
9	小山市	新小山市民病院	0285-36-0250	○	×	×	5,500円
10	小山市	とちぎ健診プラザ	0285-31-5555	○	○	○	5,500円
11	結城市	城西総合健診センター	0296-33-0115	○	○	○	4,400円
12	古河市	古河赤十字病院	0280-23-7070	○	○	○	差額なし
13	文京区	同友会 春日クリニック	03-3816-5840	○	○	○	5,500円
14	新宿区	JCHO東京新宿メディカルセンター	03-3269-8118	○	○	×	3,300円
15	中央区	IMS Me-Lifeクリニック東京	03-3548-2451	○	○	○	5,500円
16	渋谷区	IMS Me-Lifeクリニック新宿	03-3375-3371	○	○	○	5,500円
17	渋谷区	IMS Me-Lifeクリニック渋谷	03-3770-3100	○	○	○	5,500円
18	豊島区	IMS Me-Lifeクリニック池袋	03-3989-1112	○	○	○	5,500円
19	板橋区	IMS Me-Lifeクリニック板橋	03-3967-1515	○	○	○	5,500円
20	千葉市	IMS Me-Lifeクリニック千葉	043-204-5511	○	○	○	5,500円
21	名古屋	ウェルビーイング栄(日本予防医学協会)	052-950-3707	○	○	○	3,300円
22	大阪市	大阪府結核予防会	06-6202-6667	○	○	○	3,300円
23	福岡市	西日本産業衛生会 福岡健診診療所	092-471-1165	○	○	○	3,300円
24	三条市	新潟県労働衛生医学協会(県健診スクエア)	0256-92-3300	○	○	○	5,500円

被扶養者が人間ドックを受診する場合は、特定健診との差額（個人負担）で変更できます。

令和7年度より

被扶養者の人間ドック受診費の補助を開始します！

当健保組合で契約している医療機関もしくは集合契約A・Bで契約している医療機関で実施した方に補助を行います。詳しくは7ページの二次元コードを読み取り、ご確認ください。



補助制度を
有効活用
しよう！

令和7年度 健保の補助金 申請をお待ちしております

保養所補助

すべての宿泊施設の
利用時の補助

年間で2,000円／
1人まで
(1泊を上限とする)

申請期間：令和8年3月まで



体育奨励費補助 (被保険者のみ)

健康保持増進活動に
対する補助

年間で3,000円／
1人まで

申請期間：令和8年2月まで



40歳以上 被扶養者の がん検診補助

市区町村実施のがん検診の
実費負担を補助

上限なし

申請期間：令和8年2月まで



インフルエンザ 予防接種補助

令和7年10月～令和8年2月
までに実施した
予防接種を補助

年間で2,000円／
1人まで

申請期間：令和8年2月まで



被扶養者の 人間ドック補助

特定健診から人間ドックへ
切り替えを行った差額を補助

対象：40歳～65歳の方
年間で20,000円／
1人まで

申請期間：令和7年12月まで



詳しくは、当健保組合ホームページで、
または事業所担当者へご確認ください！





腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、春が旬のキャベツ・たけのこを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分

エネルギー 330kcal
食塩相当量 1.7g

たっぷりのキャベツで食べ応え抜群!

イワシとキャベツのチーズオムレツ

材料 (2人分)

- イワシ水煮缶 …… 1缶 (150g)
- キャベツ …… 100g
- A 卵 …… 3個
- カレー粉 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- ピザ用チーズ …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1
- パセリ (お好みで) …… 適量
- ケチャップ …… 適量

※ 18～20cmのフライパン使用

作り方 (調理時間: 15分)

- ① イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で1分半加熱する。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。

調理のポイント

- ☞ キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。量が減り、オムレツにたっぷり入れられます。
- ☞ カレー粉やにんにくを加えることでイワシの臭みが和らぎ、よりおいしくいただけます。カレー粉の代わりに、乾燥バジルを使ってもよいでしょう。

腸に超イッ!

おはなし

善玉菌を増やす発酵食品

私たちの腸内にはたくさんの細菌がいて、これらのバランスを整えることが「腸活」の一つです。体に悪影響を及ぼす悪玉菌よりも、体に良い働きをする善玉菌の方が多い状態が、良好な腸内環境といえます。

チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が多く含まれており、これらの食品を積極的に食べることで、腸内細菌のバランス改善や整腸作用、健康維持に役立つ働きをします。なお、加熱してもこの成分は腸内でしっかり働きます。



1人分

エネルギー 345kcal
食塩相当量 1.9g

豊かな香りと食感が楽しめる

納豆とたけのこの鶏つくね

材料 (2人分)

- 納豆(たれ含む) …… 1パック (50g)
- たけのこ水煮 …… 50g
- 卵 …… 1個
- 鶏ひき肉 (もも*) …… 150g
- A [片栗粉 …… 大さじ1と1/2
- おろししょうが …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- B [しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 小ねぎ …… 適量
- 白いりごま (お好みで) …… 適量

※ 鶏ひき肉はむね肉を使用してもかまいません。

作り方 (調理時間：15分)

- ① 納豆は添付のたれを加えて混ぜ、たけのこは粗みじん切りにする。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、卵白を入れて練り混ぜ、納豆とたけのこを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を1/8量ずつスプーンですくい入れて小判型に焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で3～4分焼く。
- ④ Bを混ぜ合わせて③のフライパンに入れ、中火でとろみがつくまで返しながらかめる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせて白いりごまをふり、卵黄を添える。

調理のポイント

- ☞ 納豆のたれを使わない場合は、しょうゆ小さじ1弱を加えて混ぜてください。
- ☞ 白いりごまの他、七味唐辛子や粉山椒をふってもおいしくいただけます。

生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

乳がんにかかるリスクは他のがんよりも高いです。また、データ採取の対象が女性のみのため男性のデータはありませんが、男性が乳がんにかかる例もごくまれ（1,000人に1人程度）ですが存在します。

男 性	部 位	女 性
2人に1人 ● 62.1%	がん全体	48.9% ● 2人に1人
—	乳がん	10.6% ● 9人に1人
8.9%	胃がん	4.2%
9.7%	大腸がん	7.8%
9.6%	肺がん	4.7%
—	子宮がん	3.4%

● 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」（2020年データに基づく）

生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

乳がんの死亡リスクは、乳がんにかかるリスクと比べると低いといえます。早期発見の増加や、治療技術の向上などで治るケースが大きく増えているためと考えられます。

男 性	部 位	女 性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
—	乳がん	1.7% ● 58人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
3.1%	大腸がん	2.7%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%

● 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 ▶ 診断から10年経過後の生存率

乳がんの10年生存率は他のがんに比べて高く、早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は100%近くです。しかし、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合、10年生存率は約17%にとどまります。

病期（ステージ）	10年生存率（女性）
乳がん全体	82.9%
ステージⅠ	94.1% ● 早期ならほぼ100%
ステージⅡ	86.6%
ステージⅢ	62.7%
ステージⅣ	16.9% ● 末期だと大きく減少

● 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2011年10年生存率集計」

乳がん

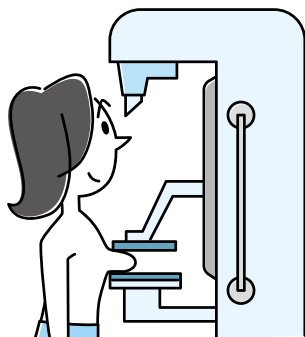
今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここではがんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。

検 診

乳がん検診は以下の2種類

※2種類を併用する場合もあります。

マンモグラフィ



乳房専用のX線検査で、2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、平たく伸ばして撮影します。視診・触診で発見しにくい微細な病変を見つけることができますが、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」では、病変が見つかりにくいことがあります。なお、少量ながら放射線による被ばくがあるため、原則として妊娠中は検査できません。

超音波（エコー）検査



超音波を発生する超音波プローブ（探触子）を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。超音波検査では乳腺は白く、乳がんの多くは黒く写ることから、高濃度乳房でマンモグラフィが難しい場合、超音波検査のほうが乳がんの発見に役立つことがあります。放射線による被ばくがないため、妊娠中の検査も可能です。

早期発見なら治りやすく、
そのために欠かせないのは
何といても**検診**です！

乳がん検診は
40歳以上なら2年に1回の
受診が勧められます！



ワクチン接種で子宮頸がんの予防も忘れずに！

乳がんのほか、婦人科系のがんで若い世代にも多い子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされ、ワクチンで予防できる稀有ながんです。初めての性交渉の前に接種するのが望ましいと考えられていますが、それ以上の年齢で接種しても、ある程度の効果はあるとされています。また、接種費用の公費負担制度がありますので、詳しくは以下のWebページをご参照ください。



ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>

なお、ワクチン接種ですべてのHPVの感染を予防できるわけではないため、ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。



自然やレトロな街並みも魅力の温泉地

熱海

〔静岡県〕

古き良き時代を感じさせる熱海の温泉街。
ゆっくりと散策も楽しんでみませんか。

静

岡県の東部に位置し、日本有数の温泉地として知られる熱海。

源泉は500を超え、多くの温泉旅館やリゾートホテルを擁しています。熱海の魅力は温泉だけにとどまらず、海と山に囲まれた風光明媚な地であること。海側には青い海と海水浴が楽しめるビーチ、山側からは熱海湾や熱海市街を眼下に望めます。海沿いには整備されたデッキもあり、潮風を受けながらウォーキングができます。

古い歴史をもつ熱海の温泉街は、美術館や記念館などの施設が点在するだけでなく、最近では、昭和の面影を感じられる街並みに人気が高まっています。こうした名所は、比較的小規模な範囲にまとまっているため、徒歩やバスで巡ることができるのもポイントです。

そして、熱海に来たなら外せないのが海の幸グルメ。温泉街では、刺身やすしなどの海産物を提供する飲食店も多く、また、熱海駅前にある2つの商店街では干物を取り扱う店が軒を並べ、土産物を求める人々にぎわっています。

海と山の豊かな自然に囲まれた地で、昼間は街歩きやグルメを存分に楽しめ、夜はのんびりと温泉につかって疲れを癒す、そんな旅に出かけてみませんか？



◀起雲閣

大正時代に築かれた別荘を、現在は熱海市の文化財として公開。緑豊かな庭園や日本の伝統的建築の和館、中国やヨーロッパの装飾・建築様式が随所に見られる洋館があります。

▶熱海サンビーチ

南国を思わせるヤシの木と青い海が広がるビーチは、夏は海水浴場としてにぎわいます。熱海の代表的イベント「熱海海上花火大会」の観覧も楽しめるスポット。



◀海幸楽膳 うずまき

江戸時代から続く干物店が営業する和食処で、地元の魚を中心に取り揃えています。干物はもちろんのこと、刺身や海鮮丼のセットメニューも豊富。

▶熱海温泉 湯宿 みかんの木

日帰り入浴が可能な源泉かけ流し(加水あり)温泉。肌触りの良いお湯は「美人の湯」とも呼ばれており美肌成分が豊富に入っています。要事前問い合わせ。



※営業時間・曜日より、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。

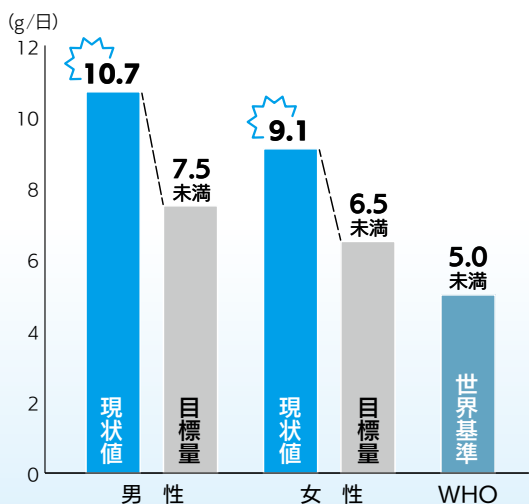


日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍！

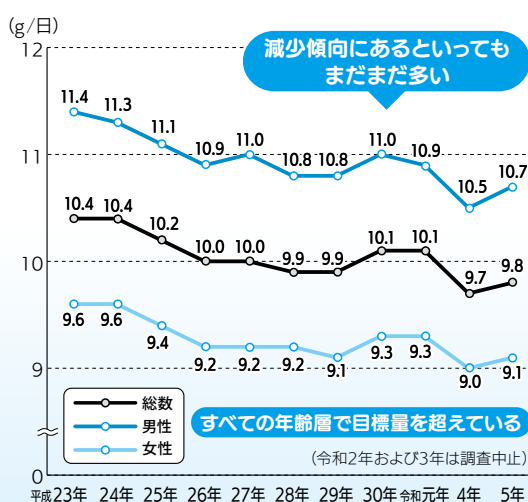
監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

世界保健機関（WHO）が推奨している1日当たりの食塩摂取量は5g未満とされていますが、日本人はその約2倍をとっています。日本人の食塩摂取量は昔に比べて減少しているものの、依然としてとりすぎであるのが実情です。

食塩摂取量の目標量と実際にとっている量
(20歳以上)



日本人の食塩摂取量の平均値の年次推移
(20歳以上)



参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」、厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

減塩は全世代が取り組む必要アリ！

「食塩のとりすぎ」というと高血圧の人や高齢者の健康課題と考えられがちですが、日本では全世代で取り組むべき課題であり、子どもも例外ではありません。

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、動脈硬化、やがては脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因につながることもわかっています。普段から、減塩を意識することで病気の発症や重症化を予防しましょう。

運動の後は食塩を多くとったほうがいいのか？

運動すると、発汗により塩分もある程度失われますが、日本人は一般的に推奨される摂取量を大幅に超えているため、食塩を積極的にとる必要はありません。

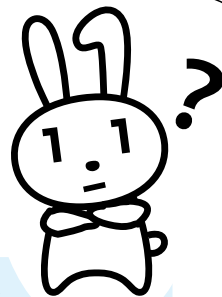
ただし、夏場のスポーツや炎天下での作業など、大量に汗をかく場合は、状況に応じて少量の塩分補給が必要となります。目安として、1時間以上屋外で大量に汗をかく運動をするなどの場合は、こまめな水分補給とともに、スポーツドリンクなどで塩分補給を行ってください。

※高血圧の人は原則として夏場でも適切な減塩が必要ですが、運動時の水分や塩分補給については、医療機関や管理栄養士の指導を受けましょう。

通常の食事で十分



結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。

2024年12月2日

2025年12月1日

マイナンバーカードあり

マイナ保険証登録済

マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！

※ カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。

マイナンバーカードなし

マイナンバーカードの申請を！

保険証利用不可

資格確認書を利用

マイナンバーカードあり

マイナ保険証未登録

マイナ保険証に早めの切り替えを！

保険証利用不可

資格確認書を利用

入社等新規被保険者・
新規被扶養者
保険証紛失者

マイナ保険証のない方にのみ
資格確認書を交付

マイナ保険証を登録しない
場合は、資格確認書を利用

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
- ご自身の「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
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



デスクワークの後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 ひじから下の腕の疲れに

ひじより少し下を片方の手で強く握ったまま、手首を内側、外側に回す。反対の腕も同様に行う。

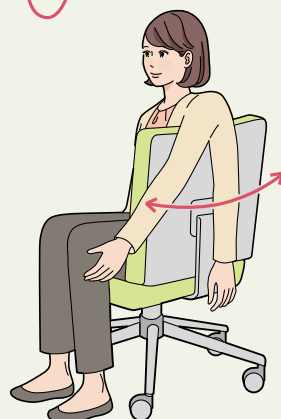
◇ぞうきん絞りをイメージしましょう。



2 肩の疲れに

いすに横向きで座り、わきの下を背もたれにさせる。

腕の力を抜き、腕を前後に大きく・ゆっくりと振る。左右の肩でそれぞれ10秒行う。



3 下半身の血行を良くしよう

いすをデスクから引いて、ひざの上に反対の脚のふくらはぎを乗せる。

乗せた脚を前後左右に動かして、ふくらはぎをほぐす。反対の脚も同様に行う。

◇両手で座面をつかむと体が安定してやりやすくなります。



今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。今回は、デスクワーク後にできるストレッチをご紹介します。デスクワークでたまった肩・腕の疲れや脚のむくみをストレッチで解消しましょう。

POINT!

カチコチ体になる前にストレッチを

デスクワークに集中していると同じ姿勢のままになりがちです。長時間同じ姿勢でいると、筋肉が固まって血行が悪くなり、疲れ・だるさの原因になります。1時間に一度はストレッチをして、疲れを予防しましょう。

Illustration / 関 祐子

