

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.153

- もくじ
- | | | | |
|-------------------------|----|----------------------|----|
| ● 令和7年度 予算と事業計画…………… | 2 | ● 健保の直営保養所「あじろ」…………… | 12 |
| ● 今からできる! 睡眠改善…………… | 4 | ● スポーツクラブ ルネサンス | |
| ● マイナ保険証に切り替えましょう!…………… | 6 | 法人利用のご案内…………… | 13 |
| ● 家族を扶養からはずすときの手続き…………… | 7 | ● 特定健診・特定保健指導 実績報告／ | |
| ● 健診…………… | 8 | 健康企業宣言…………… | 14 |
| ● 部位別カラダのお悩み相談…………… | 10 | ● 個人情報の取り扱いについて／ | |
| ● お薬知識箱／ | | 公告／事業状況報告書…………… | 15 |
| 知っておきたい子どもの健康…………… | 11 | ● ヘルシー&優しいレシピ…………… | 16 |



大洲城の桜(愛媛)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ● カロリー: 331kcal
● 塩分: 1.5g

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に!
塩味でさっぱり、春野菜の甘味と
栄養がつまった一品です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

牛切り落とし肉…………… 150g
新じゃがいも…………… 中1個(100g)
新玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
にんじん…………… 1/2本(60g)
スナップエンドウ…………… 4本
白ワイン(料理酒も可)…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
A 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
水…………… 100ml
粗びき黒こしょう…………… 少々

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
- 2 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
- 3 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、Aをかける。
- 4 耐熱容器のフタをずらしてのせ、Point①、電子レンジ(500w)で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ、Point②、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。

*冷蔵庫で2~3日保存できます。

*加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。

*再加熱して全体を混ぜたあと、10~15分置いておくと味がよくしみ込みます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

● 料理制作 ● 撮影 ●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れしにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム(余分な塩分を排出する)が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

* * *



材料



Point① 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。



Point② いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

らくらく アイテム

耐熱容器(電子レンジ対応保存容器)

調理にも保存にも使える優れもの! デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

令和7年度 収入支出予算概要表

一般勘定【収入の部】

(単位:千円)

科 目	予 算 額
保 険 料	21,235,179
国 庫 負 担 金 等	9,696
調 整 保 険 料	244,526
繰 入 金	701,003
国 庫 補 助 金 収 入	7,796
出 産 育 児 交 付 金	4,416
財 政 調 整 事 業 交 付 金	250,001
そ の 他	91,258
合 計	22,543,875
経 常 収 入 合 計	21,403,337

一般勘定【支出の部】

(単位:千円)

科 目	予 算 額
保 険 給 付 費	13,489,593
納 付 金	7,112,305
前期高齢者納付金	2,401,609
後期高齢者支援金	4,660,531
病床転換支援金	3
日 雇 抛 出 金	50,161
流行初期医療確保拠出金	1
保 健 事 業 費 等	525,294
財政調整事業拠出金	244,526
事 務 費・還 付 金	341,752
そ の 他	21,029
予 備 費	809,376
合 計	22,543,875
経 常 支 出 合 計	21,482,452

介護勘定【収入の部】

(単位:千円)

科 目	予 算 額
介 護 保 険 料	2,997,645
雑 収 入	4,195
合 計	3,001,840

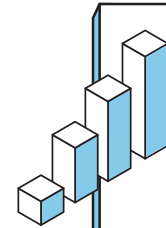
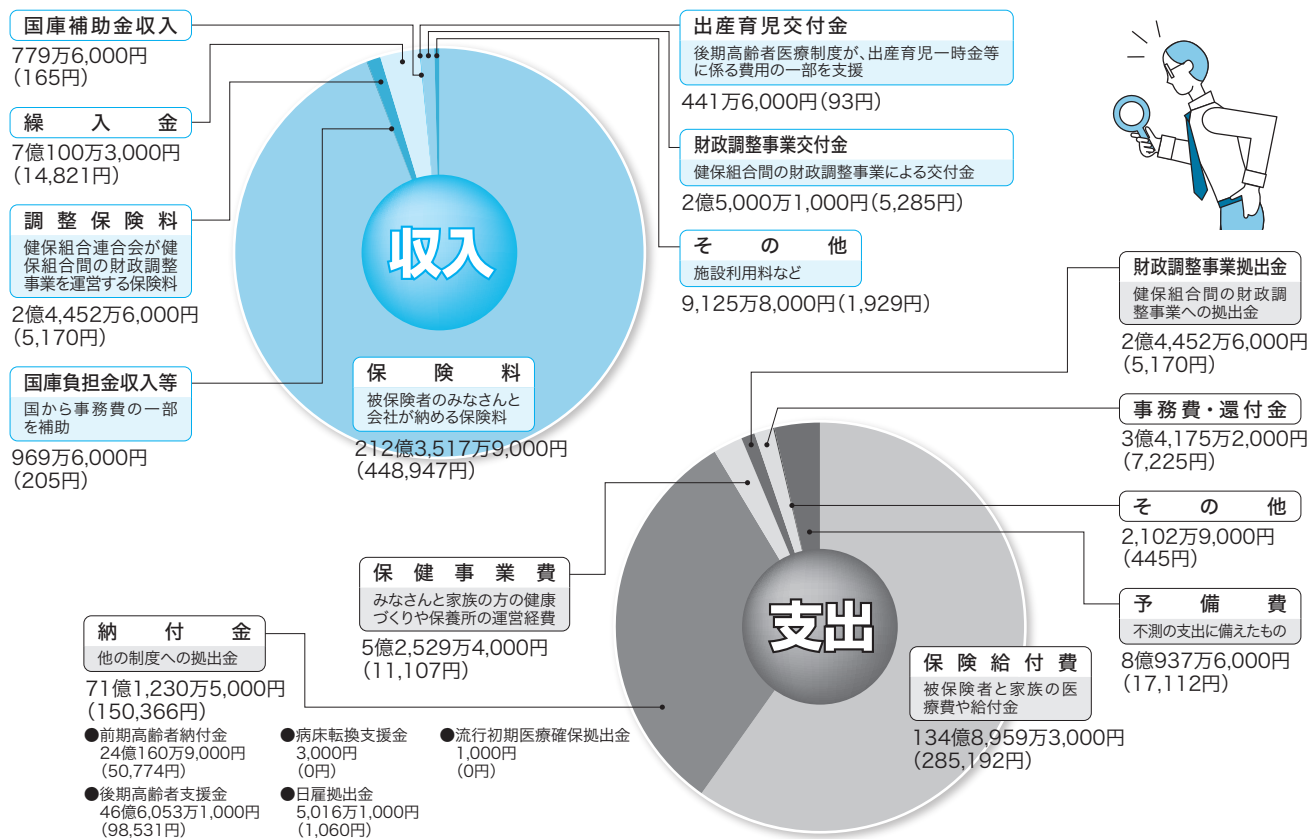
介護勘定【支出の部】

(単位:千円)

科 目	予 算 額
介 護 納 付 金	2,431,336
還 付 金	300
積 立 金	50,000
雑 支 出	1
予 備 費	520,203
合 計	3,001,840

令和7年度 収入支出予算内訳

() 被保険者1人当たりの金額



令和7年度 予算と事業計画が決まりました



令和7年度収入支出予算及び事業計画は、
去る2月18日開催の第171回組合会において承認されました

当健康保険組合におきましては、平均標準報酬月額は微増傾向にあり、納付金等は減額したものの、保険給付費の上昇で厳しい状況が続いております。

保険料率引き上げのお知らせ

当健康保険組合は昨今の医療費の大幅な増加、高齢者医療への拠出金の増加等に伴い、令和元年より健康保険組合連合会から「財政支援交付金」を交付していただき組合運営を行ってまいりました。そのような状況の中、これまで12年間にわたり保険料率を据え置いていることに対し、健康保険組合連合会より保険料率の引き上げの検討を強く要請されており、第171回組合会での協議の結果、令和7年度より、健康保険料率を1000分の100から1000分の102へ引き上げることとなりました。

今後も保険給付の適切な処理、経費節減等に努め、加入員の皆様の健康保持増進のため、保健事業に積極的に取り組んでまいりますので、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

収入

一般健康保険の予算基礎数値は、保険料の基礎となる被保険者数を前年度同数の47,300人、平均標準報酬月額 は前年度比1,970円増の332,273円、総標準賞与額(年間合計)は前年度比9億2,850万円増の225億4,290万円、1人平均にすると約480,000円と見込み、収入の主なものである健康保険料収入は前年度比6億252万5千円増の212億3,517万9千円。収入合計225億4,387万5千円。経常収入合計は214億333万7千円となりました。

介護保険は、第2号被保険者たる被保険者数(保険料を徴収する被保険者)を32,500人、特定被保険者数800人、平均標準報酬月額は345,043円、総標準賞与額(年間合計)は前年度比1億8,940万円増の159億840万円と見込み、介護保険料収入は前年度比6,974万6千円増の29億9,764万5千円となり、収入合計は30億184万円となりました。

支出

法定給付費(医療費や傷病手当金・出産育児一時金等)が前年度比5億1,471万7千円増の134億8,959万3千円、前期高齢者納付金等の納付金は前年度比6億919万8千円減の71億1,230万円5千円となりました。この2つの支出だけで保険料収入の97.02%(前年度100.31%)となります。経常支出合計は214億8,245万2千円となり、経常収支差引額は7,911万5千円の赤字(前年度7億5,826万1千円の赤字)となる予算編成となりました。

介護保険は、介護納付金24億3,133万6千円(前年度24億8,585万2千円)と介護保険料還付金、積立金、雑支出及び予備費等を賄う予算編成といたしました。

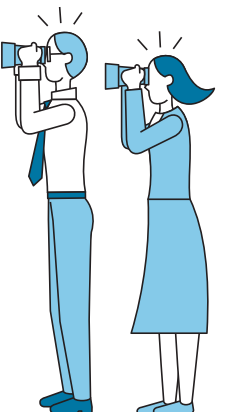
介護保険につきましては、介護保険料率は令和7年度も1000分の19.5に据え置きといたしました。

事業計画

事業については、引き続き「特定健診・特定保健指導等」の受診率の向上(特に被扶養者の受診率)に努め、事業主の皆様にご協力を仰ぎ、特定健診のデータを収集することにより、生活習慣病の発症リスクの高い方に「動機付け支援」「積極的支援」の特定保健指導を実施、疾病予防・重症化予防に努めます。また、医療費の削減効果が期待できる「ジェネリック医薬品の差額通知及び使用促進」にも取り組んでまいります。

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会等に健診を委託することにより、組合員の皆様が受診できる医療機関を増やし、健診を受けていただく機会を設けさせていただきます。

インフルエンザ予防接種補助金、脳MRI健診補助金などの補助金制度に取り組みます。



働き世代の睡眠のポイント

1日の睡眠時間は 6時間から8時間

※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

寝室の環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33℃前後が眠りやすい。

室温の目安 夏：25～28℃ 冬：15～18℃
湿度の目安 40～60%

交代勤務(夜勤)の場合は 仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



眠れないときは 無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



女性は ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経・妊娠・育児・閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例
・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起こりやすい(鉄分不足による脚の不快感) など

それでも…改善しないときは 病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥！

朝食	欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる	夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる	カフェイン	覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる	就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意
運動	運動習慣がない人は睡眠休養感が低い	日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス！	寝酒	一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる	晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ
入浴	就寝前から体が程よく温まっていなくて寝つきが悪くなる	就寝前の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる	喫煙	ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる	喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を！

今日からできる！

睡眠改善

監修 久留米大学学長・日本睡眠学会理事長 内村 直尚

眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしる目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



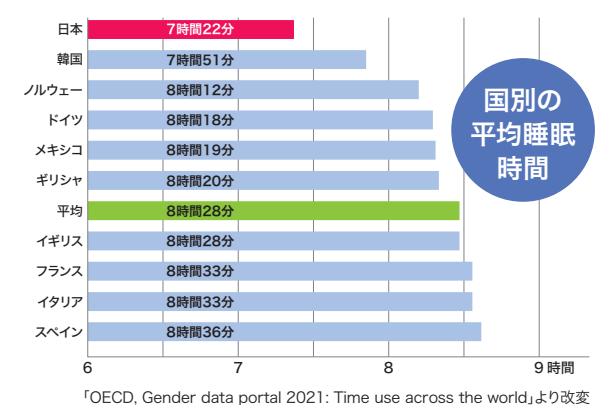
あなたはよく眠れていますか？



日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚



こんなこと **ケンポ** に聞いてみよう

家族を扶養から はずすときの手続き

【回答者】
チャットボットの「ケンポ」。
健康保険制度や健康保険組合のしくみなどについて、素早くて確かな解説をしてくれる。

【今回の問い合わせ人】
ひと
春から息子が新社会人となった。
健康保険組合の扶養から息子をはずす手続きが必要だと聞き、手続きなど詳しく知りたい。

4月から息子が就職したのだけど、手続きは必要？

息子さんは就職先の健康保険の被保険者になりますので、当健康保険組合の被扶養者でなくなります。
自動的に扶養からはずれないので、被保険者の方が扶養からはずす手続きをする必要があります。

■就職以外で被扶養者でなくなるケース

- 収入が年収130万円※以上へ増えた
- パート先等の被保険者になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった
- 同居が条件の被扶養者と別居になった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した ●死亡した など

※60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円

手続きしてください！

手続きはどうしたらいいのかな？

5日以内に「被扶養者（異動）届」を健康保険組合に提出してください。
併せて、2025年12月1日までは被扶養者だった人の「保険証」、交付されている場合は「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の返却が必要です。
マイナ保険証を使用している場合でも保険証は返却してください。

※マイナ保険証は、就職先の会社と健康保険が手続きをした後に、新しい健康保険の被保険者としてそのまま使用できます。

扶養からはずれるときの収入増加について、具体的に教えて。

年収が130万円（60歳以上の人や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円）以上になる見込みのときは、被扶養者でなくなります。これは、月額108,334円（150,000円）、日額3,612円（5,000円）に当たります。

※繁忙期の残業などで一時的に収入が増加するときは、パート先の証明書を健康保険組合に提出することで、扶養継続が可能になるケースもあります。

■収入に含まれるもの

- 給与 ●年金
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入 ●不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金、出産手当金、休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料 など

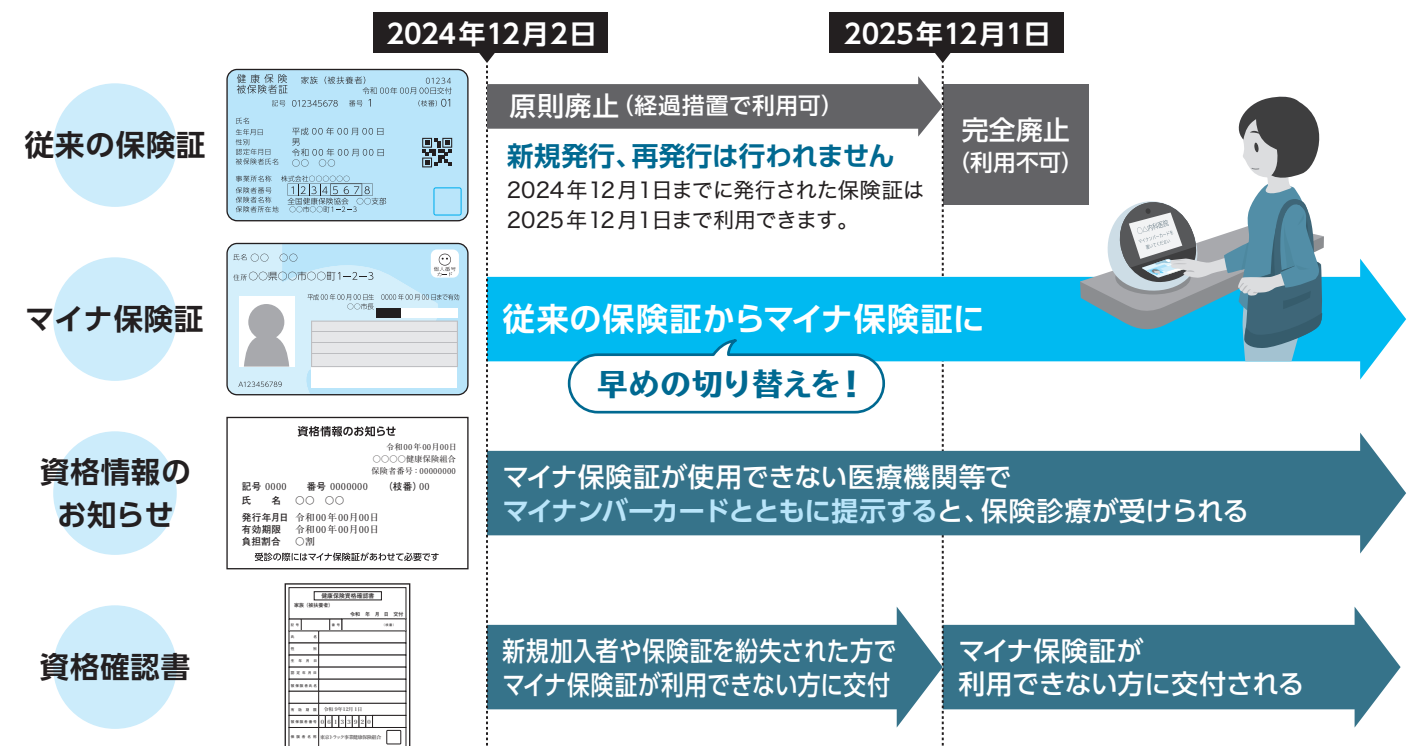
年金や利子も含まれます！

従来の保険証は2024年12月2日に原則廃止

マイナ保険証に切り替えましょう！

（マイナ保険証とは、保険証利用登録をしたマイナンバーカードのことです）

保険証廃止のスケジュール



Q 保険証が廃止された後はどうなりますか？

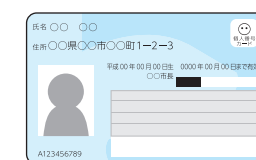
A 2024年12月2日以降は従来の保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。従来の保険証を紛失したり、住所・氏名の変更等による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも従来の保険証は発行されません。ただし、従来の保険証は最長1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用できます。

Q これからは病院で何を提示すればいいの？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づく確かな医療を受けられます。



2 従来の保険証

2025年12月1日までは使用できます。



3 「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」※

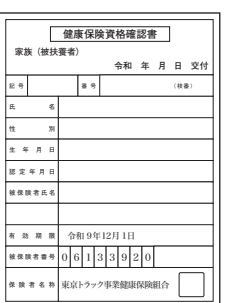
マイナ保険証が利用できない医療機関等では、マイナ保険証と資格情報のお知らせをあわせて提示することで保険診療が受けられます。

※「資格情報のお知らせ」にかえて、マイナポータルの資格情報画面を提示することも保険診療が受けられます。



4 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更等があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。







健診

年度内
(4月～翌年3月)に
いずれか1回

詳しくはトラック健保の
ホームページをご覧ください。
奥様などのご家族も
受診できます！



東振協の健診が利用できます

※東振協(一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会)は、都内の総合健康保険組合の共同保健施設事業を行っています。

下記の各種健康診断が利用できます。ぜひ東振協健診コースの受診をご利用ください。
※P9の健診を含めて年度内(4月～翌年3月)にいずれか1回の受診です。

東振協健診概要

	東振協A2コース (一般健康診断)	東振協Bコース (生活習慣病予防健診)	東振協D1コース (人間ドック)	東振協Eコース(※2) (特定健康診査)
対象年齢(※1)	年齢制限なし	35歳以上	35歳以上	40歳以上
対象者	被保険者 (任意継続含む)	被保険者・被扶養者 (任意継続含む)	被保険者・被扶養者 (任意継続含む)	被扶養者 (任意継続は被保険者含む)
実施期間	通年	通年	通年	案内到着後の年度末 (3月31日)
一部負担金	3,000円	8,000円	21,180円	0円(全額健保負担)
健診結果送付先	事業所 (任意継続は自宅)	事業所 (被扶養者・任意継続は自宅)	自宅	自宅

東振協健診を利用の場合、予約後の健保組合への連絡は不要です。
※1 対象年齢は年度末(3月31日)現在 ※2 毎年6月下旬にご案内と専用受診カードを送付します。

受診までの流れ

受診希望医療機関を選ぶ

当健康保険組合ホームページをご覧ください
(トピックスに最新の健診機関情報を載せています)

▼

予約する

健診機関に直接ご連絡ください ※予約の際は次の4点をお伝えください
①トラック健保の加入員であること ②保険証の記号・番号、氏名
③受診コース ④受診希望日

▼

受診する

健康保険証等を当日ご持参ください
一部負担金を窓口でお支払いください

❗ 年度内の重複受診、無資格受診は対象外です ❗

同一年度内の重複受診(※)や無資格受診(退職・扶養解除など)は、健診費用を返還請求させていただきますので、ご注意ください。

1. 同一年度内(4月1日～翌年3月31日)に1人1回

2. 健診当日に被保険者・被扶養者の資格があること

※日帰りドック、女性生活習慣病予防健診、巡回健康診断を含みます。



※各対象者年齢は年度末(3月31日)現在

1 | 日帰り人間ドック(健康保険組合連合会・東京トラック事業健康保険組合)

申込後、必ず健保組合までご連絡ください！

対象者	35歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続含む)
実施場所	健保連契約健診機関、健保組合個別契約健診機関
申込方法	契約健診機関へ直接申込 申込後、健保組合に「人間ドック利用申込書」をFAXか郵送でご提出ください。
一部負担金	基本料金の半額+消費税(※2)

※健診機関に「健保連ドック」もしくは「健保個別ドック」の利用であること、東京トラック事業健康保険組合の加入員であることを必ずお伝えください。
※2 補助額は基本料金とオプション検査料金の半額(税抜)上限30,000円まで。

2 | 女性生活習慣病予防健診(東振協C1コース)

東振協主催により春季(4～7月)及び秋季(10月～翌年2月)に実施します。(年度内いずれか1回のみ)
6月頃に秋季分、11月頃に翌年度春季分のご案内を事業所及びご自宅あてにお送りします。

対象者	35歳以上の女性被保険者・被扶養者(任意継続含む)
実施場所	東振協が指定する全国各地の公的施設等
申込方法	申込書を健保組合にFAXか郵送、または東振協のホームページからネット申込
一部負担金	4,500円

※詳細はお送りするご案内に記載してありますので、必ずご確認ください。

3 | 巡回健康診断(定期健康診断)

対象者	35歳以上の被保険者(任意継続除く)
申込方法	当健保組合の契約健診機関に事業所単位で直接申込
一部負担金	健康診断費用より3,000円を差し引いた額



市販薬の
Q&A!

お薬知識箱

正しい使用方法

説明書は使用前
によく読み、捨て
ずに保管しておき
ましょう。



Q 薬を飲むタイミングの食前や食間っていつごろ?

A 食前は食事の1時間～30分前、食間は食事の約2時間後です

薬は、説明書に記載の用法・用量、タイミングを正しく守って使用してください。飲み薬はコップ1杯の水・ぬるま湯で飲むことも大切です。

食前: 食事の約1時間～30分前
食後: 食事後、約30分以内
食間: 食事の約2時間後
※食事の最中ではありません
就寝前: 就寝する約30分前
頓服: 発作時、症状のひどいとき

注意したい 薬の飲み合わせ

薬は飲み合わせによって効きすぎたり効かなくなったり、副作用が出やすくなったりします。説明書と一緒に飲んではいけない薬も記載されていますが、よくわからなければ薬剤師に相談を。貼り薬などの外用薬も飲み薬と同成分を含むことがあるので注意しましょう。

注意すべき飲み合わせの例

市販薬		市販薬
総合かぜ薬	×	解熱鎮痛剤/鼻炎薬/せき止め薬
病院で処方される薬		市販薬
痛み止め	×	総合かぜ薬/解熱鎮痛剤
アレルギー用薬	×	鼻炎薬/せき止め薬/乗り物酔い止め薬
向精神薬	×	総合かぜ薬/鼻炎薬/乗り物酔い止め薬
薬全般	×	アルコール/ジュース/コーヒー/お茶/牛乳

+αで気になる

災害時に備えたいのは?

・総合かぜ薬 ・解熱鎮痛剤 ・胃腸薬
・便秘薬 ・持病の薬(3～7日分)
・ステロイド軟膏などの塗り薬
・消毒薬、ガーゼ、包帯、絆創膏

☆防災バッグなどに入れ、家族全員がわかる、持ち出ししやすい場所に保管を!

年に1回使用
期限をチェック!



市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。



知っておきたい //

子どもの健康

監修 大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

子どものアレルギー

アレルギー疾患は、自分の判断で対応せず、医師の正確な診断に基づく治療を受けることが大切です。



子どものアレルギーの特徴

アレルギーとは、身体の免疫反応が特定の物質(アレルゲン)に対して過剰に働き、くしゃみ、鼻水、発疹などの症状が強く出る状態のことです。発疹が全身に広がる、呼吸困難、腹痛などがあればアナフィラキシーであり危険な状態です。原因となるアレルゲンは、食物をはじめ、花粉、ダニ、動物の毛やフケ、カビなどです。

子どもに多く見られるアレルギー疾患は、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎です。これらのアレルギー性疾患が次々に発症することからアレルギーマーチともいわれます。

遺伝的な要因もあり、アレルギーをもつ両親がいる子どもは、アレルギー疾患にかかりやすい傾向にあります。



アレルギーの治療

アレルゲンを特定する正確な診断に基づき、環境整備や生活習慣改善の指示、症状に応じた薬の投与などが行われます。

食物アレルギーの場合は、医師の指示に従って乳児期から食事制限に加えて症状の出ない範囲で少量ずつ摂取を開始することが多いようです。

アトピー性皮膚炎では、症状のない状態を維持することが重要なので、自己判断で薬をやめたりせずに、医師の指示に従って薬の量や使用間隔を調整することが大切です。また、非ステロイド系の軟膏薬も使用されてきています。



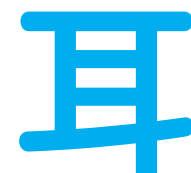
アレルギーの予防のために

家庭では、こまめに掃除や換気をし、花粉の時期はマスクやメガネを着用し、帰宅後はすぐに洗顔やうがいをさせます。紫外線が強い時期は日焼け止めを使用し、汗をかいたらシャワーで洗い流すなど皮膚を清潔に保ちます。また、新生児期から皮膚を清潔に保ち、全身に保湿剤を塗り、かきこわしを防ぐことで、アトピー性皮膚炎の発症リスクが低くなるといわれます。タバコの煙はアレルギーの発症や悪化のリスクを高めるので、家族は禁煙しましょう。



部位別 / カラダのお悩み相談

監修 医療法人誠友会 森口耳鼻咽喉科
院長 森口 誠



お悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか?



朝起きたら右耳が聞こえにくい気がする...

突発性難聴の可能性が
あります



突然片耳(まれに両耳)の聞こえが悪くなる疾患です。どの年代の人にも起こりますが、特に40～60代に多く見られます。電話やテレビの音が急に聞こえなくなり発症に気づく人が多いですが、何となく耳がおかしい程度の自覚しかない場合もあるので、注意が必要です。

耳鳴りや耳が詰まった感じはありますか? 難聴というほとんど聞こえないくらい聴力が低下すると思われがちですが、耳の違和感を感じて受診したら突発性難聴だったというケースもあります。すぐに耳鼻科を受診してください。

治療は、ステロイド薬などの薬物療法が中心となります。発症後1週間以内の早い時期に適切な治療を受けることで効果が見込まれますが、治療開始が遅れてしまうと症状が残る確率が高くなってしまいます。おかしいと思ったらすぐに耳鼻科を受診し、早期治療することが大切です。



これらの症状前後に耳が聞こえにくくなったら

すぐに耳鼻科を受診!

- ・聞こえがおかしい
- ・耳の閉塞感がある
- ・耳鳴りがする
- ・めまいがする



ヘッドホンをよく使いますが、耳に悪いと聞きました

ヘッドホン難聴に
気をつけてください



ヘッドホン難聴とは、長時間大きな音を聴き続けることにより、音を脳に伝えるための細胞が壊れて聴力が低下する疾患です。正式には「音響性聴覚障害(騒音性難聴)」といい、ヘッドホン難聴のほか、イヤホン難聴などといわれることもあります。近年、若年層に多くみられ、特に問題視されています。ヘッドホンやイヤホンをよく使うという人は、以下に該当する項目はないでしょうか。

- ☒ 大音量で音楽を聴くことが好き。
- ☒ よく電車などで音楽を聴く。
- ☒ 長時間のオンライン会議でイヤホン等を使用する。
- ☒ ノイズキャンセリング機能がないイヤホン等を使用している。
- ☒ イヤホン等で音を聴きながら寝ることが多い。

1つでもチェックがつくとヘッドホン難聴になる可能性があります。注意したい特徴は、両方の耳の聞こえが少しずつ悪くなっていくため、自覚しにくいことです。放置すると聴力の回復は難しくなるため、気づいたときには手遅れということも考えられます。ヘッドホン等を使用するときは使い方に注意し、違和感を感じたらすぐに耳鼻科を受診してください。

これで



V! 耳の健康を守る予防策

生活習慣を整える

突発性難聴の原因は、まだはっきりとは明らかになっていませんが、ストレスや過労、睡眠不足を抱えた場合に起こりやすいとされています。また、糖尿病が影響しているともいわれていますので、生活習慣を整えることが発症リスクの低減につながります。

睡眠・休養	十分な睡眠と休養で疲れをためないようにする。
飲酒・喫煙	お酒やタバコをストレス解消の手段にしない。
運動習慣	適度な運動はストレス解消にも役に立つ。
食生活	「ヤケ食い」「食べ過ぎ」に注意してバランスよく。

ヘッドホン等を使用時の注意

WHOでは耳の健康を守るために、音量に注意したり連続して聞かずに休憩を挟むことなどを推奨しています。発症を予防するために適切に使用する習慣をつけましょう。

周囲の雑音を低減するノイズキャンセリング機能のついたものを使用



音量を下げる

1時間に1回10分程度耳を休める

新しい自分
に出会おう。

まずはおためし！
法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ず———っとお得！

5,500円/月
1ヵ月目 0円
2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 5,500円/月
6ヵ月目以降 通常料金※

初心者大歓迎！お得に始めるなら、今！
春キャンペーン実施中！ 4/7(月)～6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費 1ヵ月分 さらに 0円 + タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 0円

ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント！

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます（詳細は右記二次元バーコードからご確認ください）

Monthly コーポレート会員 ジム、スタジオレッスン プール、温浴施設が利用可能！ 月額：10,450円

新プラン 法人ジム・サウナ おためし会員 筋トレもサウナもスタジオ レッスンも... まずはおためし！ 月額：5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品 タオル（大小セット）・シューズ Tシャツ・ハーフパンツ 最大1,760円相当 入会当日 0円

1Day コーポレート会員 1,980円/回



※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用（都度払い会員は対象外）。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

ジム・サウナ おためし会員 【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能（未成年の方は、有人時間のみ利用となります） ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。（後から種別変更も可能）会員プランについては料金ページでご確認ください。

健保の
直営保養所

「あじろ」

直営保養所「あじろ」を拠点に、休日を過ごしてみませんか？
海水浴やちょっと足を延ばして熱海や伊東の観光にも便利です。
宿では新鮮な伊豆の食材を使った料理が楽しめます。
皆様のお越しをお待ちしております！

直営保養所 あじろ

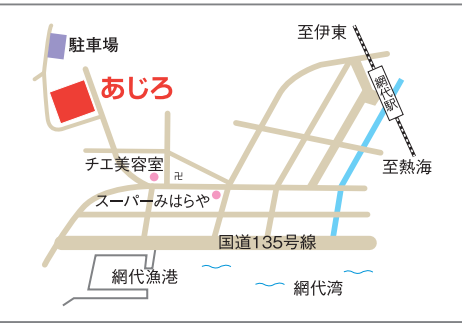
- 所在地 静岡県熱海市下多賀25-1 TEL.0557-68-2115
HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>
- 予約先 総務課 TEL.03-3264-2364
- 利用料金の支払方法 お帰りの際、現金にてお支払いください。
- 利用料金（1泊2食付）

区分	トラック健保		その他※1 大人 (中学生～)	その他※1 小人 (4歳～小学生)
	被保険者 被扶養者	小人 (4歳～小学生)		
料金	6,500円	4,000円	7,500円	5,000円

※1 OB・OG、東振協・健保連共同利用、東ト協、年金受給者協会。
※年末年始（12月31日～1月3日）につきましては、正月特別料理提供のため、上記料金より1,000円加算されます。
※当健保組合の被保険者の配偶者で扶養に入られていない方も被扶養者と同じ料金です。
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税を現地で負担していただきます。
※3歳以下の幼児は無料です。
※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣（大人用のみ）はあります。



夕食の料理例



宿泊税の徴収
について

この度、熱海市におきまして、持続的な観光振興を図る施策に要する費用に充てる財源として、令和7年4月1日（火）より、宿泊税が導入されることが決定され、同市内にあります保養所あじろにおきましてもご利用時に宿泊税を徴収させていただくこととなりました。
つきましては、令和7年4月1日（火）以降の宿泊より、宿泊税といたしまして、1泊1名につき200円（中学生以上）を徴収させていただきます。今後とも保養所あじろをご愛顧いただきますようよろしくお願い申し上げます。

2025年
花火大会の開催日程

熱海海上花火大会

- 日程 春 4月20日（日）、4月28日（月）、5月31日（土）
夏 7月25日（金）、8月5日（火）、8日（金）、18日（月）、25日（月）
秋 9月15日（月・祝）、10月13日（月・祝）、11月3日（月・祝）
冬 12月7日（日）
- 時間 20：20～20：40（7、8月のみ20：15～20：40）
- 会場 熱海湾（熱海港7.5m岸壁～海釣り施設）
- 問合せ 熱海市観光協会0557-85-2222
※例年行われている伊豆多賀・網代の花火大会日程は現在のところ未定です。



当健保組合は個人情報に対し次のような取り組みをしています。

●個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）

当健保組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金等、付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関係情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下の方針で取り扱います。

また、上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取り扱うものといたします。

1. 利用目的の特定・目的外の利用制限

健保組合は個人情報の取り扱いにあたっては、その利用目的をできる限り特定し、公表いたします。詳細は後述の「個人情報の利用目的」とおりですが、公表した以外の目的には使用いたしません。

2. 利用目的の通知

個人情報を取得するときは、予めパンフレット等の配布、事業所担当窓口や健保組合等の掲示板への掲示、公告等でお知らせいたします。

3. 個人情報の適切な取得、個人データ内容の正確性の確保

偽りやその他の不正な手段によって個人情報を取得いたしません。また、取得した個人データを正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

4. 安全管理措置・従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定し、法令等を遵守します。
健保組合の職員には教育研修を行い、委託先には必要かつ適切な監督・指導を徹底し、個人情報の保護に努めます。

5. 個人データの第三者提供の制限

原則として、「利用目的」に定める以外に対しては、予め本人の同意を得ないで第三者に個人データを提供いたしません。

6. 個人データの開示・訂正・利用停止

原則として本人等から、健保組合が保有している個人データの開示等を求められたときは、本人に対して書面の交付等により、個人データを開示いたします。開示等ができない場合は理由を説明いたします。

●個人情報の利用目的

1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的

- ・保険給付及び付加給付の実施
- ・交通事故等第三者行為に係る損保会社等への求償
- ・健康保険組合連合会の共同事業である高額医療給付の請求

2. 保険料の徴収等に必要な利用目的

- ・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握
- ・健康保険料の徴収
- ・被扶養者の認定
- ・健康保険被保険者証の発行

3. 保健事業に必要な利用目的

- ・健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談
- ・健康増進施設（保養所等）の運営
- ・健康づくりのための講演会・教室
- ・組合事業の啓蒙を図るための広報誌等の配布
- ・医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め密閉し、事業主経由で本人あて通知）
- ・医療機関への健診の委託
- ・健康増進施設（保養所等）の運営の委託
- ・本人同意に基づく健診結果の事業主への提供
- ・健保組合連合会主催の共同事業
- ・保健事業の事業実施（常備薬の斡旋）に係る委託
- ・広報誌等の配送の外部委託

4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的

- ・診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査
- ・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力処理の委託

5. 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的

- ・医療費の調査・分析
- ・傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知する）

6. 歯科診療所の運営に必要な利用目的

- ・歯科診療

7. その他

- ・健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料の作成
- ・健保組合の管理運営業務に係る記録資料
- ・適正な経理事務の執行
- ・学術研究の用に供する健診データ等の提供
- ・団体生命保険の案内等に係る配布対象者データの提供

※当健保組合では、被保険者の方に医療費通知として、家族分を含め密封し事業主経由で本人あて送付することにしておりますが、この送付方法に不都合のある方は、健保組合までお問い合わせください。



令和5年度 東京トラック事業健康保険組合 特定健診・特定保健指導 実績報告



東京トラック事業健康保険組合の40歳以上74歳以下の被保険者及び被扶養者の方を対象とした令和5年度特定健診受診率及び特定保健指導実施率をご報告いたします。

健康保険組合では、後期高齢者（75歳以上）の医療費のために多額の支援金を国に拠出していますが、特定健診受診率及び特定保健指導実施率が低いとペナルティとしてさらに加算されることとなっています。

● 特定健診

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)
全 体	40,440	26,445	65.4
被保険者	32,493	24,329	74.9
被扶養者	7,947	2,116	26.6

加入員の健康保持増進、特定健診受診率向上のためにも被保険者並びに被扶養者の健診結果コピー等のご提供をよろしくお願いいたします。

また、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、専門家より生活習慣改善のサポートを受けることで予防効果が期待できる「特定保健指導」が無料で受けられますので、対象者の方は是非、受診してください。

● 特定保健指導

	対象者数(人)	実施者数(人)	実施率(%)
全 体	5,869	454	7.7
被保険者	5,636	444	7.9
被扶養者	233	10	4.3

はじめませんか？/ 健康企業宣言[®]

※健康企業宣言は全国健康保険協会の登録商標です。

健康企業宣言は、将来的に企業価値、生産性の向上などにつながるとして注目されています。「金の認定」「銀の認定」は、取組みに一定の成果をあげた企業を健康優良企業として認定する制度です。健康企業宣言にエントリーして、健康優良企業を目指してみませんか？

企業は
こんな取組み
をしています

健康企業宣言とは？

- 健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取組むことを宣言することです。
- 健康企業宣言の取組みを当健保組合がサポートします。
- 認定後は、企業イメージの向上や求人などで健康優良企業としてアピールできます。

- ▶ 健診受診の管理、働きかけ
- ▶ 健康セミナーの実施
- ▶ 禁煙ポスターの掲示など禁煙推奨
- ▶ 食事や飲み物の改善などの情報発信
- ▶ 体組成計や血圧計の設置 など

◆ 健康優良企業「金の認定証」取得事業所（1事業所） 敬称略
サイショウ.エクスプレス(株)

◆ 健康優良企業「銀の認定証」取得事業所（29事業所） 敬称略

向島運送(株)
(株)日本エアメール
京浜運送(株)
成光運輸(株)
新宿運輸商事(株)
新聞輸送(株)
板橋運送(株)

東雪運輸(株)
日本梱包運輸倉庫(株)
(株)トーリク
(株)青和運輸
松丸工事運輸(株)
永山運送(株)
竹内運輸工業(株)

(株)京葉興業
東京港運送(株)
日本図書輸送(株)
カンダリテールサポート(株)
明治ロジテック(株)
新藤ロジスティクス(有)
(株)小島

(株)三菱商事
(株)カンダコアテック
旭器機サービス(株)
武蔵野運送(株)
和泉運輸(株)
青梅新興(株)
美喜運輸(株)
ワーレックス(株)

事業主様・ご担当者様へ

従業員の健康づくりのため、ぜひご参加ください。詳しくは下記連絡先まで！

東京トラック事業健康保険組合 健康管理部 TEL：03-3264-2369（直通）

公 告

■ 削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
神協運輸 株式会社	東京都北区浮間4-22-1	0人	令和6年4月1日

■ 所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則	事業所名	所在地	附則
第一石産運輸株式会社	(新)東京都千代田区飯田橋2-13-7 (旧)東京都千代田区飯田橋2-2-1	令和6年 5月15日	株式会社 サンノウ	(新)東京都江東区東雲2-14-35 MS東雲ビル2F (旧)東京都品川区西五反田5-1-20 アスペンプラザ306	令和6年 5月14日
都運輸 有限会社	(新)東京都中野区上高田2-47-7 (旧)東京都北区赤羽南1-4-9-401	令和6年 6月19日	株式会社 DNPROジスティクス	(新)東京都新宿区市谷加賀町1-1-1 (旧)東京都北区赤羽南2-20-7	令和6年 10月1日
株式会社 吉運サービス	(新)東京都板橋区徳丸4-20-8 (旧)東京都板橋区徳丸2-12-13	令和6年 8月22日			

■ 理事・議員の変更

選定議員の退職	氏 名	事業所名	退職日
	廣嶋 将	F-LINE 株式会社	令和6年 6月30日
選定議員の就職	氏 名	事業所名	就職日
	森本 和博	F-LINE 株式会社	令和6年 8月20日
互選理事の退職	氏 名	事業所名	退職日
	大高 頼義	京橋運送 株式会社	令和6年 6月20日
互選理事の就職	氏 名	事業所名	就職日
	大石 弘志	栄和清運 株式会社	令和6年 8月20日
互選議員の退職	氏 名	事業所名	退職日
	遠藤 龍美	独立行政法人 自動車事故対策機構	令和6年 3月31日
	石塚 淳	井住運送 株式会社 東京支店	令和6年 4月30日
	飯塚 恭次	日本梱包運輸倉庫 株式会社	令和6年10月31日
互選議員の就職	氏 名	事業所名	就職日
	幕内 政利	井住運送 株式会社 東京支店	令和6年 8月20日
	芝内 寛	京橋運送 株式会社	令和6年 8月20日
	大村 健一	独立行政法人 自動車事故対策機構	令和6年 8月20日
	助川 利彦	日本梱包運輸倉庫 株式会社	令和6年12月26日