

冬のけんこう

令和7年1月
第175号

都薬 国保

理事長挨拶	2
マイナ保険証を基本とする仕組みへの対応	3
自家調剤の場合は調剤報酬の算定自粛をお願いします	4
重複受診や重複投薬などのチェックをしています	5
令和7年度の介護納付金分保険料について —保険料のあり方検討委員会の中間報告—	6
契約運動施設を追加します	7
国保温泉センター割引利用券のご案内	7
被保険者数と医療費の動向	8
組合規約の一部改正について	9
社会保険適用除外の手続について	9
生活習慣病は長い付き合いになります!	11



スイセン

1万以上もの品種を持つスイセン。開花時期は品種によって異なり、早いものは11月頃に、遅いものは4月頃に咲く。
(長野県・光前寺通りのスイセン)

理事長挨拶

東京都薬剤師国民健康保険組合理事長 伊賀 光政

新年明けましておめでとうございます。

本年も、旧年に倍しましてご指導、ご鞭撻のほどをお願い申し上げます。

組合員、ご家族の皆様には清々しい一年の幕開けをお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

年頭に当たり、いくつか所感を述べさせていただきます。

昨年は医療DX、勤労者皆保険、マイナ保険証と矢継ぎ早な問題、課題に振り回された慌ただしい年

でした。特にマイナ保険証に関しては、泥縄式の政府対応ということもあり、保険者(組合)にとって面

倒な事務、雑務が増え続けた多難な年であったという他ありません。昨年12月2日からマイナ保険証を

基本とする仕組みに変わり、新たな保険証を発行することができなくなりましたが、組合としては国の

決定に従うしかありませんので、粛々と準備を進めてきました。今後も、皆様に必要な情報や知ってほし

い情報を組合ホームページや組合報でお知らせしてまいりますので、ご面倒でも新しい制度でのご対応をお願いいたします。

次に、介護納付金分保険料(介護保険料)の收支

です。令和5年度決算でも介護保険料の收支がマイナスでした。介護保険料は、40歳以上65歳未満の方が納めるべきもので、どの医療保険に属していよ

うとも賦課される保険料です。組合は、納付された金額を国に納めるだけです。この收支のマイナス

分を医療分保険料から補填していますが、医療分保険料は、いわば「本来の保険料」であり、介護保険

料とは性質が異なります。したがって、組合としては介護保険料は收支均衡にすべきものと考えています。

また、組合の歳出削減・医療費抑制は喫緊の課題です。これができなければ保険料を値上げせざるを得

ません。しかし、皆様の負担を考えると、安易な値上げを回避しなければならないことは言を俟ちません。

例えば協会けんぽでは保険料の半額を事業主が負担するので、国保と同じ保険料であっても従業員の負担は半分になります。ただし、事業主は

全ての従業員の保険料の半額を負担しなければならぬという点に留意する必要があります。

当組合の保険料と協会けんぽの**折半後の保険料**を比較すると、収入が少ない方は協会けんぽの方が負担は軽くなります。各事業主の皆様には、従業員の標準報酬をシミュレーションして、何らかの対応をご検討いただきたいと思います。

次に、勤労者皆保険の問題です。我が国においては、人口の減少と高齢化が避けられないと思えます。今後はそれを前提に、どのような青写真を描き、実践していくかが問われているのだと思います。

幸いにも日本は自由主義国家ですので、異論や反対論も含め、自由闊達な議論を公明正大に展開し、

合意を形成していくプロセスを大事にすれば、道は拓けてくるのではないのでしょうか。勤労者皆保険のあり様は、まさしく医療保険部会での論議が官主導

ではなく、委員の自由闊達な論議で結論を得てほしいものだと思っています。

いずれにせよ、今後の政治・社会の動きを注視しながら、健全な組合運営に努めてまいりますので、

皆様の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

マイナ保険証を基本とする仕組みへの対応

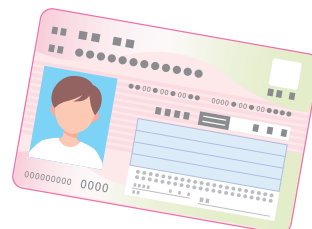
令和6年12月2日以降は、組合（保険者）が新たな被保険者証を発行することができなくなりました。

これに伴って、当組合の各種届出等の様式変更や手続の変更等がありますので、各事業主（個人加入組合員を含む）あてにお知らせしました。

また、このことについては、組合ホームページにも掲載しています。

ご注意ください、お願いいたします。

- 「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は令和7年11月下旬に送付の予定です。
ただし、令和6年12月2日以降に新規加入若しくは住所・氏名等の変更があった場合は、その届出があった都度発行します。
- 「高齢受給者証」等は1年更新で、従来通り発行します。
ただし、次年度の更新方法等については未定です。



●資格関係

	国通知	組合対応
被保険者証	令和6年12月2日廃止。被保険者証廃止後も有効期限のある被保険者証は令和7年12月1日までは使用可。	令和6年4月1日から令和6年12月1日の間に交付した被保険者証の有効期限を令和7年12月1日とした。
資格確認書	被保険者証廃止以降、マイナ保険証を保有しない被保険者へ交付する。有効期限は5年以内で保険者が設定する。	令和6年12月2日以降、新規加入者や住所・氏名変更した方で、マイナ保険証を持たない被保険者に対して交付する。有効期限は令和9年11月30日とする。 令和7年11月下旬、マイナ保険証を保有しない被保険者へ一斉交付する。 ■有効期間内の「資格確認書」は回収する。
資格情報のお知らせ	被保険者証廃止以降、マイナ保険証を保有する被保険者へ交付する。有効期限はなし、回収の義務なし。	令和6年12月2日以降、新規加入者や住所・氏名変更した方で、マイナ保険証を保有する被保険者に対して交付する。70歳以上を除き有効期限なし。 令和7年11月下旬、マイナ保険証を保有する被保険者へ一斉交付する。
大切なお知らせ	令和6年3月から10月までの間に組合員あてにマイナンバーの下4桁を含む加入者情報のお知らせを送付する。	令和6年9月25日、様式4にて、組合員のご自宅へ特定記録郵便にて送付した。

被保険者証廃止に伴う事務処理変更点

加入・取得手続	令和6年12月2日以降、被保険者証は発行せず、「資格確認書」若しくは「資格情報のお知らせ」を発行する。マイナ保険証を保有しているかどうか確認するため、加入申込書にチェック欄を設け、記入してもらう。マイナ保険証を保有しない方には「資格確認書」を、マイナ保険証を保有する方には「資格情報のお知らせ」を発行する。
加入手続における家族の他保険加入状況確認	新規加入手続における添付書類として、主に世帯全員の住民票と住民票に載っている家族の被保険者証(写)を提出してもらっている。令和6年12月2日以降は、被保険者証(写)だけでなく、「資格確認書」や「資格情報のお知らせ(資格取得年月日の記載があるもの)」、または「マイナポータル画面」の写しを活用することとなる。
脱退・喪失手続	有効期間内の被保険者証若しくは「資格確認書」は回収する。
住所・氏名変更手続	有効期間内の被保険者証若しくは「資格確認書」は回収する。 マイナ保険証を保有しない方には「資格確認書」を、マイナ保険証を保有する方には「資格情報のお知らせ」を交付する。
被保険者証再発行手続	令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有しない方には「資格確認書」を交付する。 マイナ保険証を保有する方には基本的に再交付はしない。 ただし、マイナカードを紛失した方には、マイナカードが再発行されるまでの間、滞りなく医療機関を受診できるよう、申請により「資格確認書」を交付する。この場合は通常の有効期限とは異なる有効期限を設定できる。

●給付関係

	国通知	組合対応
限度額認定 (標準負担額減額認定)証	マイナ保険証を使用する場合は、不要	申請があれば発行する。
高齢受給者証	マイナ保険証を使用する場合は、不要	当面の間、新たに70歳になる方・70歳以上の新規加入者については従来どおり発行する。
特定疾病療養受療証	マイナ保険証を使用する場合は、不要	従来どおり発行する。

●保健事業関係

	国通知	組合対応
特定健診・保健指導 人間ドック・事業者健診結果 インフルエンザ・宿泊費補助		従来どおり変更なし。

自家調剤の場合は 調剤報酬の算定自粛をお願いします

簡単に言うと、組合員が自分や家族の処方箋を、勤め先の薬局で、自分で若しくは同僚に頼んで調剤するときは、調剤料と薬学管理料を算定しない(レセコンのチェックを外す)ことで、自己負担(3割)分も保険者負担(7割)分も安くなります。

したがって、保険料(医療分)の負担を抑えることができることにも繋がります。

①「自家調剤」に該当するケース(定義)

	自分(本人)	誰の処方箋?	調剤する人は?	調剤する場所は?
組合員	保険薬剤師	自分(本人)又は自分の家族	自分(保険薬剤師)又は勤務する薬局の 保険薬剤師	勤務する薬局
	保険薬剤師でない者			

- 調剤する場所には、勤務する薬局の本店と支店間若しくは支店相互間で依頼する場合があります。
- 勤務する薬局には、当該薬局の開設者である薬局を含みます。
- 当組合の被保険者でない方の処方箋は含みません。

②「自家調剤」に該当する場合に請求できる調剤報酬

1 調剤技術料	①調剤基本料:算定 可(分割調剤を除く)	△
	②薬剤調製料:すべて算定 不可	×
2 薬学管理料	すべて算定 不可	×
3 薬剤料	すべて算定 可	◎
4 特定保険医療材料料	すべて算定 可	◎



③「自家調剤」の場合の使用薬剤

処方薬に後発医薬品がある場合は、**後発医薬品を優先使用**してください。

重複受診や重複投薬などのチェックをしています

当組合の調剤費は、都内の国保組合や全国の薬剤師国保組合に比べて高めで推移しています。

◆当組合の令和5年度療養給付(医科、歯科、調剤)費用額(医療費10割分)は11億5,160万4,424円で、うち調剤費用額が26.585%(3億615万7,552円)を占めています。この約7割(約2億1,431万円)は保険者負担分として当組合が支払うことになり、その原資は皆様にお納めいただいている保険料です。

◆被保険者1人当たりの調剤費用額を見ると、都内の国保組合平均(令和4年度)は年額41,140.8円で、当組合の55,925.4円を大きく下回っています。東京都医師国保組合は50,329.9円で、やはり当組合を下回っています。このような状況は過去に遡っても同様です。何故このような傾向にあるのか要因は様々だと思いますが、いずれにせよ当組合が負担する医療費を抑制していかなければ、保険料(医療分)の改定(値上げ)が避けられなくなるのは自明です。

◆全国16の薬剤師国保組合でも、多くの組合が「自家調剤の場合の調剤報酬算定の規程」を定め、規程に反する算定は

返戻するなどの強い制限措置を実施しています。

当組合では、「自粛をお願いする」という形で、強制的な制限をしていますが、組合(保険者)の医療費負担が増加すると、保険料の値上げ以外に対応する手段が残されていないのが実情です。

◆組合員の皆様にとって最も望ましい組合(保険者)とは、保険料が低額で、保険給付や保健サービスが充実していることでしょうか。当組合では、ここ数年、幸いにも保険料(医療分)の値上げをしないで済む状況が続いていますが、被保険者1人当たり医療費の増加傾向に何とか歯止めをかけなければ、早晚、保険料に跳ね返ってくることをご理解いただきたいと思います。

当組合では、令和6年11月からレセプトを利用して被保険者の重複受診や重複投薬などについてチェックを開始しました。被保険者の健康障害を防ぐためにレセプト抽出基準を下表のように定め、該当した方に「ご連絡」を送付する予定です。

「ご連絡」が届いた場合は、担当の医師・薬剤師にご相談くださるようお願いいたします。

項目	レセプト抽出基準
1 頻回受診	同一疾病について、同月内に同一診療科目を15日以上受診
2 重複処方	同一疾病で3か月間以上連続して複数の医療機関を受診し、同一薬効の薬を処方された
3 多剤投与	3か月間連続で、複数医療機関を受診し、9種類以上の薬を処方された

当組合の状況 (試行チェックの結果)

※試行的に各月のレセプトをチェックしてみたところ、左表のような結果になりました。ただし、設定条件(レセプト抽出条件)を変えれば、結果も変わります。

	令和6年7月審査分	令和6年8月審査分	令和6年9月審査分
頻回加算	7件	4件	4件
重複受診	37件	36件	34件
重複投薬	55件	51件	50件
多剤投与	149件	155件	149件

都内国保組合の調剤実績(推移)

出典:東京都ホームページ 国民健康保険事業状況(第9表)

保険者別	令和3年度			令和4年度		
	件数	処方箋枚数	費用額	件数	処方箋枚数	費用額
都内組合計 A	4,966,178	5,784,047	49,558,589,092	5,264,828	6,089,831	50,374,576,123
被保険者数 B	1,239,305人			1,224,443人		
1人当たり A/B	4.0	4.7	39,989.0	4.3	5.0	41,140.8
東京都薬剤師国保 a1	30,145	36,192	319,041,980	30,204	35,801	297,187,370
被保険者数 b1	5,587人			5,314人		
1人当たり a1/b1	5.4	6.5	57,104.3	5.7	6.7	55,925.4
東京都医師国保 a2	130,143	149,301	1,634,843,040	135,403	155,170	1,643,018,880
被保険者数 b2	33,579人			32,645人		
1人当たり a2/b2	3.9	4.4	48,686.5	4.1	4.8	50,329.9

令和7年度の 介護納付金分保険料について

—保険料のあり方検討委員会の中間報告—

当組合の保険料については、「検討委員会」を設置してそのあり方を検討していますが、12月18日開催の理事会で「中間報告」がありました。

これは、令和6年度から介護納付金分保険料の改定を行った際に、『規約第18条に定める保険料賦課額のうち介護保険料分については、介護保険第2号被保険者に代わって保険者(組合)が納付することになっており、その所要額は保険者が介護保険第2号被保険者に賦課し徴収するものであるが、過去3年に亘りその収支がマイナスとなっており、その不足分を医療分で補填している状態になっているため、介護保険料分の賦課額を改定する必要がある。』と組合会でご説明した考え方を踏襲したものです。

令和5年度決算でも収支はマイナスになっていますので、令和7年度予算を編成するに当たって必要な介護納付金分保険料の収入を確保するため、改定(現行月額5,000円を月額5,500円に改定)すべきであると「中間報告」したものです。

なお、保険料のあり方については、そもそもの論議がまだ固まっていますので、とりあえずは現行通り「区分による定額制の保険料」を設定することを前提に算出しています。

また、保険料の改定は組合会の議決事項ですので、令和7年3月に開催する組合会でご審議いただく予定です。

被保険者1人当たり介護保険料の収支(月額換算)

(単位:円)

区分	平成30年度決算額	平成31年度決算額	令和2年度決算額	令和3年度決算額	令和4年度決算額	令和5年度決算額	
被保険者数 (年度平均)	6,522人	6,192人	5,823人	5,587人	5,314人	5,047人	
介護該当被保険者数 (年度平均)	3,024人	2,911人	2,750人	2,660人	2,606人	2,515人	
歳入	保険料 (介護納付金分)	4,793.87	4,777.05	4,763.45	4,780.60	4,788.18	4,787.44
	国庫補助金 (介護納付金分)	1,270.67	1,725.72	1,418.85	1,386.96	823.80	380.88
歳出	介護納付金	5,610.31	6,255.54	6,389.16	6,280.63	5,866.30	5,874.87
差引 収支	介護納付金の 収支	454.23	247.23	△206.86	△113.07	△254.32	△706.56

※端数処理の関係で、合計額が一致しないことがある(各項目で小数点以下第3位を四捨五入)

※月額換算は、各年度の決算額を12月で除して得た数値



契約運動施設を追加します (メガロスとジェクサーの店舗が利用できます)



当組合では、現在(株)ライザップと法人契約を締結していますが、さらに令和7年1月から野村不動産ライフ&スポーツ(株)ともメガロスとジェクサーの店舗が利用できる法人契約を締結しました。

当組合の組合員や家族の方は、月会員の場合は1,100円割引(税込)、都度会員の場合は1回につき2,200円(税込)、オンライン利用は1,628円(税込)で利用できます。

職場やお住いの近くなどご自身で選択してご利用いただき、運動習慣を身につけ、「医者いらず」の健康な日々を送りましょう。

詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

なお、店舗によっては会員種別や利用可能時間が異なるので、予めご確認の上でご利用ください。

■ **利用開始時期:** 令和7年1月1日から

■ **対象者:** 当組合の被保険者(組合員とその家族)及び後期高齢者組合員
(ただし、16歳未満の方は利用できません。)

■ **利用方法:** ご利用店舗で、組合に加入していることを証明する書類(有効期間内の被保険者証、資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータル画面など)を提示し、「会員証」の発行・交付を受け、利用の都度「会員証」を提示します。(※利用方法により、提示する書類が異なります。)

※ジェクサー店舗は「都度利用」のみの利用になります。

※入会金等はありませんが、会員証発行手数料等の負担がある場合があります。

■ **対象施設:** 東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県及び静岡県に所在するメガロス店舗及びジェクサー店舗
(チラシをご参照ください。)

国保温泉センター割引利用券のご案内

被保険者の健康の保持・増進を図ることを目的に「契約温泉施設(国保温泉センター)」利用料の一部助成事業を以下のとおり実施しています。

<p>利用施設 (場所・連絡先は組合ホームページ「保健事業」をご覧ください)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 檜原温泉センター「数馬の湯」(檜原村) ● 奥多摩温泉「もえぎの湯」(奥多摩町) ● 秋川渓谷「瀬音の湯」(あきる野市) ● 生涯青春の湯「つつる温泉」(日の出町) 	
<p>割引利用券の入手方法</p>	<p>都薬国保事務所(電話03-3874-7411)までご連絡ください。割引利用券をお送りします。</p>	
<p>利用方法</p>	<p>令和6年度割引利用券に必要事項をご記入の上、割引利用券と利用人数分の国保加入者と確認ができる情報(※)を受付に提示してください。 ※有効期間内の被保険者証・資格確認書・資格情報のお知らせ・マイナポータル画面など</p>	
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 割引利用券は、1枚につき3名まで利用可能です。 ● メンテナンス等による休館日や営業時間の変更等がありますので、<u>ご利用前に施設のホームページまたは直接施設に電話してご確認ください。</u> 	

被保険者数 と 医療費 の動向

制度的な制約もあり、被保険者数の減少傾向が続いていますが、被保険者1人当たりの医療費(保険者負担額)は、令和5年度は若干下がりましたが、増加傾向にあります。

診療報酬等の改定や高額な医薬品の保険適用などやむを得ない部分もありますが、保険者(組合)や被保険者一人ひとりの生活習慣等の見直しと実践などで医療費の増加を少しでも抑制し、保険料負担を増加させないようにしましょう。

被保険者1人当たりの保険給付推移(保険者負担額)

(単位:円)

	平成30年度 (2018年度)	平成31年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
平均被保険者数	6,522人	6,192人	5,823人	5,587人	5,314人	5,047人
療養の給付等	989,115,970	956,587,506	903,063,080	921,726,777	884,995,414	820,773,388
療養費等	16,359,780	13,994,715	11,642,573	10,540,331	9,061,915	7,531,351
計	1,005,475,750	970,582,221	914,705,653	932,267,108	894,057,329	828,304,739
高額療養費	83,129,156	87,156,697	87,539,744	92,536,998	86,023,756	71,059,666
合計	1,088,604,906	1,057,738,918	1,002,245,397	1,024,804,106	980,081,085	899,364,405
被保険者1人当たり(月額)	13,909	14,235	14,343	15,286	15,369	14,850

*療養費等には食事療養・生活療養を含む

*「被保険者1人当たり(月額)」は保険給付の合計額を被保険者数で除し、さらに12月で除した額(小数点以下四捨五入)

都薬国保の医療費推移(諸率)

		平成31年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
入院	受診率(%)	8.188	8.329	9.146	8.826	8.044
	費用額/件(円)	558,531	623,913	587,764	598,516	562,434
	費用額/日(円)	73,533	66,373	70,977	73,406	69,981
	費用額/人(円)	45,732	51,133	53,484	52,823	45,244
入院外	受診率(%)	748.369	675.597	729.533	760.651	804.636
	費用額/件(円)	11,933	13,006	13,307	13,311	12,062
	費用額/日(円)	8,499	9,203	9,455	9,532	8,812
	費用額/人(円)	89,305	87,865	97,079	101,254	97,053
歯科	受診率(%)	213.840	187.395	201.235	212.175	218.367
	費用額/件(円)	10,688	11,686	11,233	11,456	11,548
	費用額/日(円)	6,712	7,315	7,330	7,587	7,756
	費用額/人(円)	22,855	21,899	22,605	24,308	25,218
調剤	件数(件)	34,491	29,639	30,145	30,204	30,961
	枚数(枚)	42,055	35,791	36,192	35,801	36,285
	費用額(円)	361,990,060	325,635,678	319,041,980	297,187,370	306,157,552
	枚数/件(枚)	1.22	1.21	1.20	1.19	1.17
	費用額/件(円)	10,495	10,987	10,584	9,839	9,888
	費用額/枚(円)	8,608	9,098	8,815	8,301	8,438
	費用額/人(円)	58,416	55,922	57,104	55,925	60,661

*各年度の決算書より作成

組合規約の一部改正について

療養の給付等に代えて特別療養費が支給される保険料滞納世帯主等の対象から除かれる特別の事情及び特別療養費の支給対象となっている保険料滞納世帯主等に療養の給付等を支給することとなる特別の事情を定める等、国民健康保険法施行令の一部が改正されました。これに伴って組合規約を改正する必要があるため、令和6年9月18日に開催した理事会で、組合規約の一部改正(令和6年12月2日施行)を理事専決し、東京都知事の認可を受けました。

この理事専決の主な内容は以下のとおりですが、直近で開催予定の組合会(令和7年3月)でご報告する予定です。

組合規約の一部抜粋

(保険料の納付期限の延長)

第25条 理事長は、保険料の納付義務者が次の各号のいずれかに該当することによりその納付すべき保険料の全部又は一部を一時に納付することができないと認める場合においては、その申請によって、その納付することができないと認められる全額を限度として、3か月(ただし、急患等として保険医療機関又は保険薬局を受診した組合員に係る保険料の納付については、資力の活用が可能となるまでの期間として最長一年)以内の期間を限って徴収猶予することができる。

社会保険適用除外の手続について

国民健康保険組合は、基本的には自営業者で組織する保険者という位置づけですが、多くの法人事業所が加入しています。これは、法人事業所(人数に関わりなく)や個人事業所(常勤の従業員が5人以上)は社会保険(厚生年金保険と健康保険)に強制加入となっていますが、適用除外の申請をして認められた場合は国民健康保険組合に残ることができるという例外的取扱いの制度設計になっているからです。

※薬局を新規開設する際に、最初に法人薬局を設立すると国保組合に加入できない制度なので、事業主が国保組合加入後に法人事業所を設立する**必要があります**。

適用除外の申請は、14日以内(厚生年金は5日以内)に管轄の年金事務所に行く必要があります。この期間を過ぎてしまうと認められない場合がありますのでご注意ください。

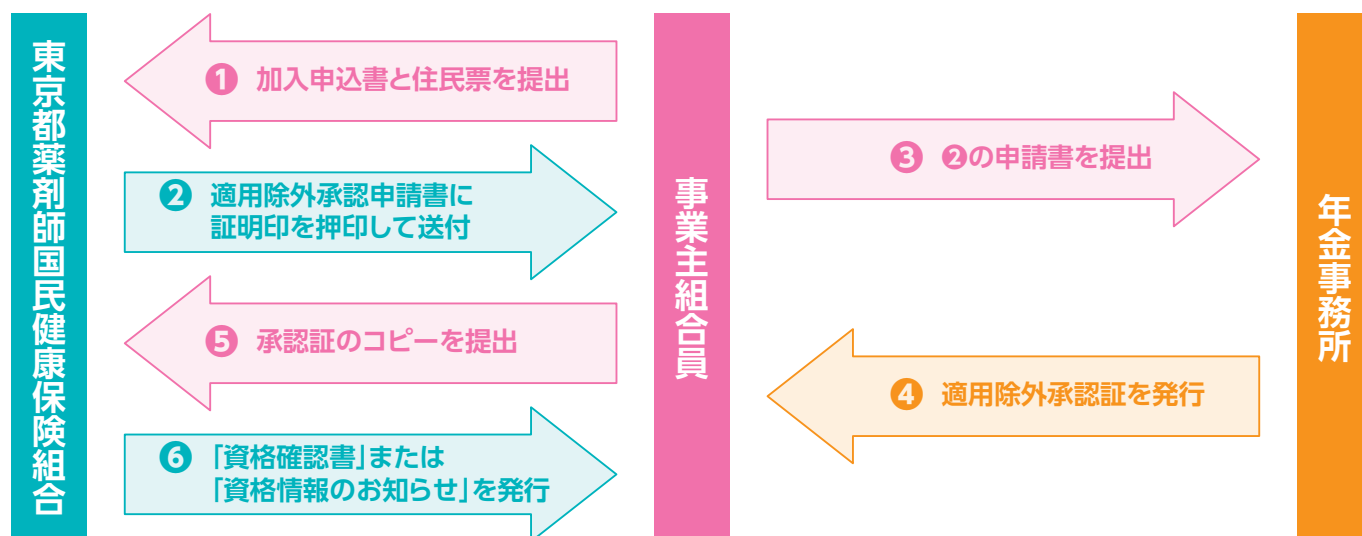
厚生年金の手続と健康保険の手続は別物です。

厚生年金の資格取得届は申請期限が短いため、先に年金事務所へ届け出ることが可能です。その際には、届出用紙の上部余白に「**健康保険被保険者適用除外承認申請書は別途提出予定**」と記載してください。

◎**組合加入、脱退、変更等の手続に必要な書類、様式は組合ホームページに掲載しています**のでご利用ください。



～国保組合加入と適用除外の流れ～



※詳しくは組合ホームページをご覧ください。

申請書類

①新規個人事業所の加入

- 世帯全員の住民票原本(3か月以内のもの)
- 薬局開設許可証の写し
- 東京都薬剤師会の会員証の写し
- 個人番号(マイナンバー)確認書類と身元確認書類
- 住民票に記載のある家族が他の健保に加入しているときは、その方の①「被保険者証」の写し、②「資格確認書」の写し、③「資格情報のお知らせ」(資格取得日の記載があるもの)、④「マイナポータル画面」の写しのいずれか1つ
- 外国人の方は国籍と在留期間が記載されているもの

②従業員を雇用したとき

- 世帯全員の住民票原本(3か月以内のもの)
- 個人番号(マイナンバー)確認書類と身元確認書類
- 住民票に記載のある家族が他の健保に加入しているときは、その方の①「被保険者証」の写し、②「資格確認書」の写し、③「資格情報のお知らせ」(資格取得日の記載があるもの)、④「マイナポータル画面」の写しのいずれか1つ
- 外国人の方は国籍と在留期間が記載されているもの

③薬剤師の資格を生かした仕事をしている方が個人で加入したいとき

- 世帯全員の住民票原本(3か月以内のもの)
- 雇用証明書
- 東京都薬剤師会の会員証の写し
- 個人番号(マイナンバー)確認書類と身元確認書類
- 住民票に記載のある家族が他の健保に加入しているときは、その方の①「被保険者証」の写し、②「資格確認書」の写し、③「資格情報のお知らせ」(資格取得日の記載があるもの)、④「マイナポータル画面」の写しのいずれか1つ

④家族が加入するとき

- 個人番号入り世帯全員の住民票原本(3か月以内のもの)
- 他保険の資格喪失日が確認できるもの(離職票の写しまたは健康保険資格喪失証明等)
- 外国人の方は国籍と在留期間が記載されているもの
- 住民票に記載のある家族が他の健保に加入しているときは、その方の①「被保険者証」の写し、②「資格確認書」の写し、③「資格情報のお知らせ」(資格取得日の記載があるもの)、④「マイナポータル画面」の写しのいずれか1つ

※事業主の家族が薬局で従業員として働くときは「加入申込書」

⑤子供が生まれたとき

- 個人番号入り世帯全員の住民票原本(3か月以内のもの)
- 住民票に記載のある家族が他の健保に加入しているときは、その方の①「被保険者証」の写し、②「資格確認書」の写し、③「資格情報のお知らせ」(資格取得日の記載があるもの)、④「マイナポータル画面」の写しのいずれか1つ

健診結果で「要精検」「要医療」と判定された方は 必ず医療機関を受診してください



健診や人間ドックを受けた結果、「要精検」や「要医療」などの記載があったら、
早期発見・早期治療のチャンス!
必ず医療機関にかかって、健康状態を確認してください。

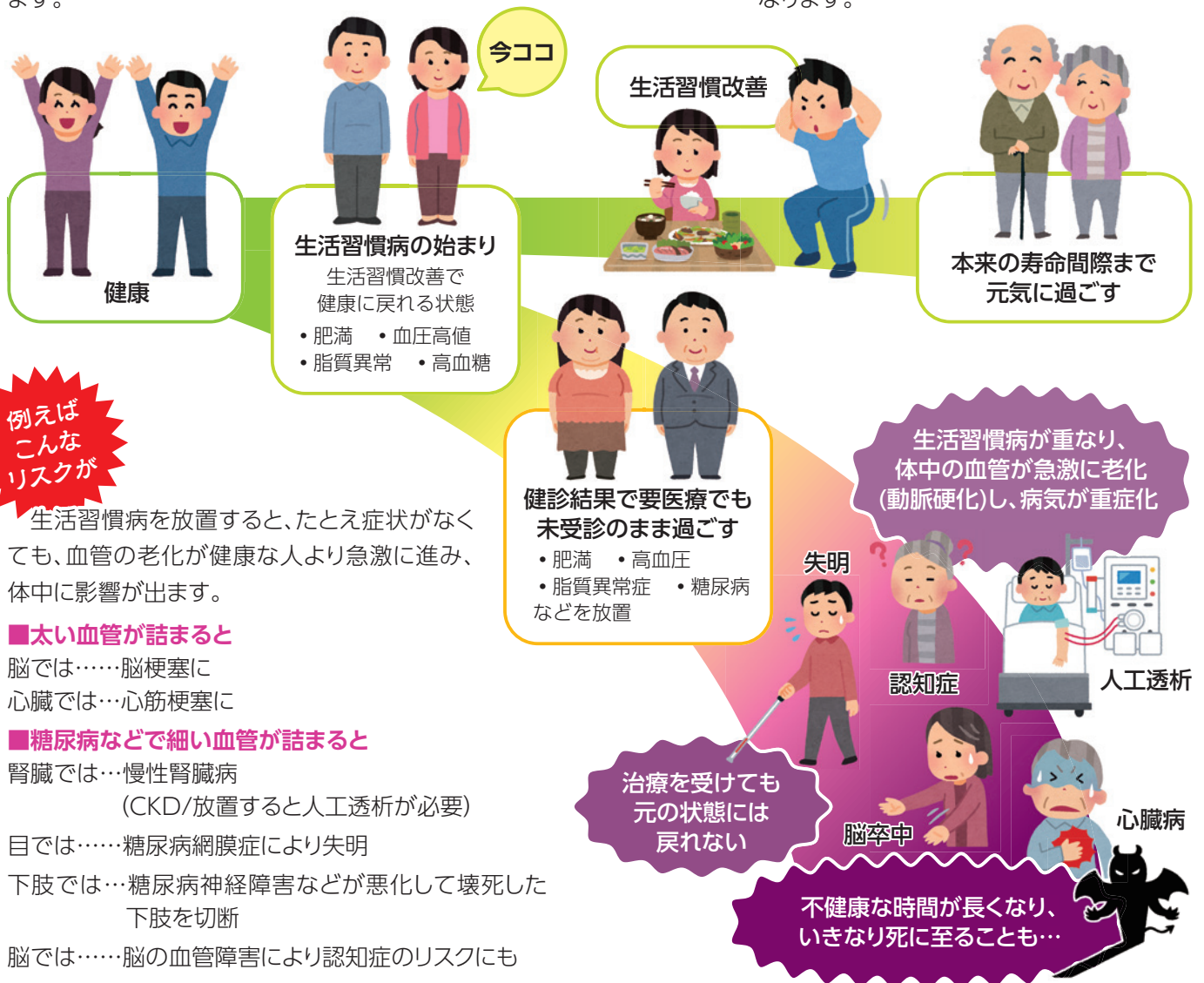
「要精検」「要医療」って何?

「要精検」とは病気の疑いがあり、詳しい検査が必要だということです。精検で現状を確認し、適切な対策をとりましょう。

「要医療」とは、ある程度病気が進行しているため、できるだけ早期に治療を行いましょうということです。必ずしも薬を使うだけでなく、医師による経過観察と保健指導などが行われる場合もあります。

受診しないで放っておくと?

生活習慣病やがんは本人が知らない間に進行します。今、どこも痛くない・不快でないからといって、体内に病気の芽がないとは限りません。放っておけばいつの間にか重症化して、以下のような病気になる可能性が高くなります。



例えば
こんな
リスクが

生活習慣病を放置すると、たとえ症状がなくても、血管の老化が健康な人より急激に進み、体中に影響が出ます。

■太い血管が詰まると

脳では……脳梗塞に
心臓では…心筋梗塞に

■糖尿病などで細い血管が詰まると

腎臓では…慢性腎臓病
(CKD/放置すると人工透析が必要)
目では……糖尿病網膜症により失明
下肢では…糖尿病神経障害などが悪化して壊死した
下肢を切断
脳では……脳の血管障害により認知症のリスクにも

生活習慣病関連の疾患に要する費用は、ご自身の負担も含めて多額です。
最近、アルツハイマー関連の高額な医薬品も保険収載され、組合(保険者)の負担額も増加しています。
被保険者の皆様が健康に過ごすことで、保険料の増加を未然に防止できます。

筋肉をほぐして
動ける体に!

タオルストレッチ

運動不足や生活習慣による悪い姿勢などで筋肉が緊張して硬くなると、関節の可動域が狭くなり、体に様々な不調が生じます。「タオルストレッチ」は、筋肉の緊張による疲れや痛みを解消するのに効果的です。気持ちよく筋肉をほぐして、スムーズに動ける元気な体を作りましょう!

PC作業など前屈みの姿勢で緊張した肩まわりをほぐして
リラックスするには

仰向けバンザイ

大きく伸びをすると、大胸筋や広背筋が伸びて血行がよくなります。緊張でこり固まった肩まわりの筋肉がほぐれ、気分もリラックスします。

1

仰向けになり、両手を肩幅程度に開いてタオルを持つ。

タオルは手の甲を上にして握る

用意するもの
タオル 1枚

肩幅以上の長さ



2

ゆっくり息を吐きながらタオルを頭の上まで上げる。息を吸いながら1の状態に戻す。

1~2を 10回 繰り返す。

大胸筋

吐

広背筋
(肩甲骨の下あたりにある)



! タオルを左右に引っ張りながら行くと、肘が曲がりません。

STEP UP



肩を浮かせる

バスタオル2枚を重ねて丸め、肩の下に置く。



肩が浮いた分、肩関節の可動域がより大きくなり、大胸筋や広背筋がさらに伸びる。



NG

肘が曲がった状態で動かすと、広背筋を十分に伸ばすことができず、肩関節の柔軟性も高められません。

ココに注意して!

- 1 動きはゆっくりと大きく、反動はつけない
- 2 呼吸はゆっくり、動作中に呼吸を止めない
- 3 無理をせず、痛みを感じたらやめる

監修

NSCA認定パーソナルトレーナー
野口克彦 のぐち かつひこ

筑波大学大学院体育研究科で修士課程修了。アスリートから市民ランナーまで幅広くスポーツコンディショニング指導を行う傍ら、肩こり、腰痛などの予防・改善を目的とする運動指導を行うパーソナルトレーナーとして活躍中。

モデル=村川敦子 撮影=園田賢史 ヘアメイク=橋本京子