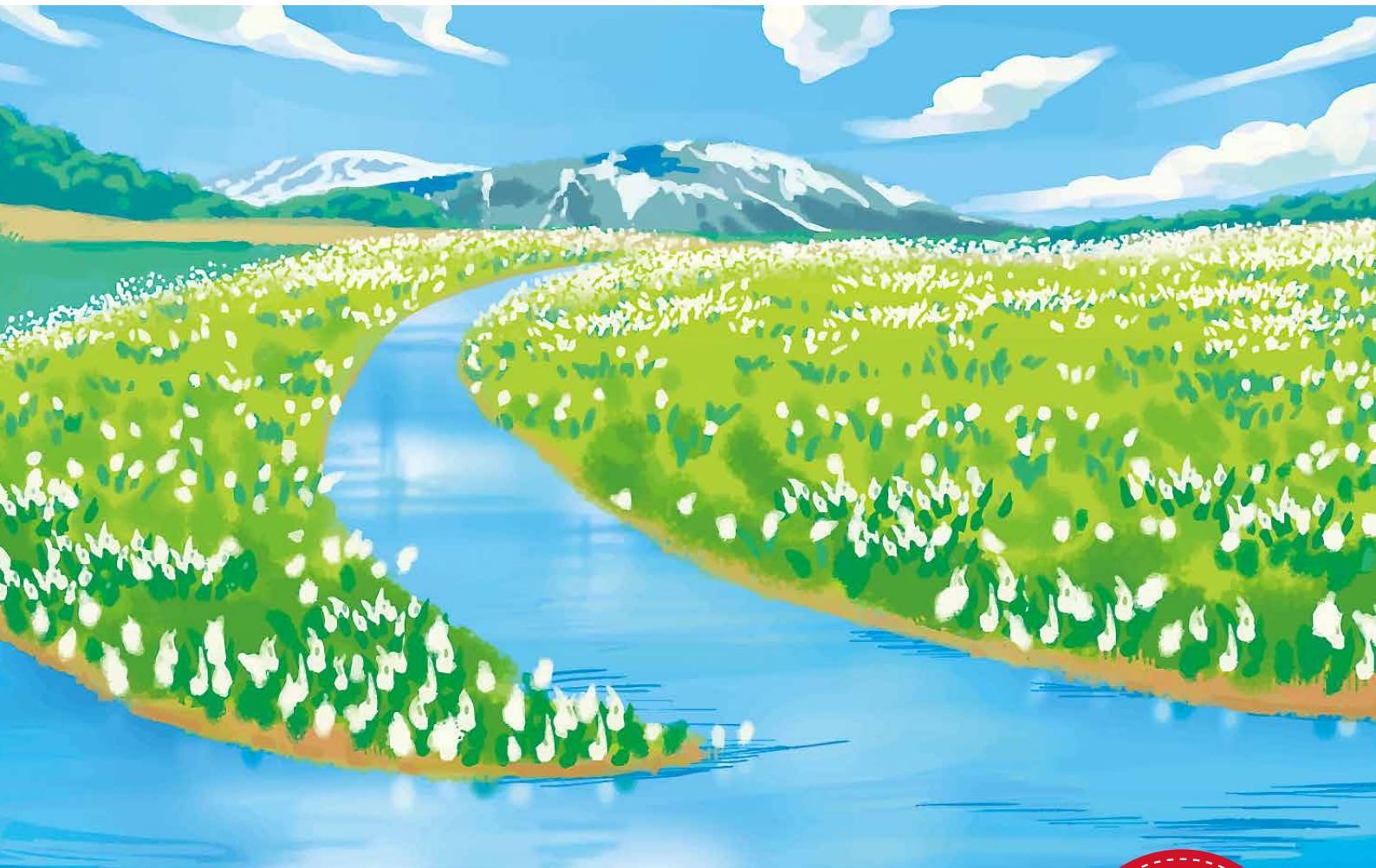




特集 正しく知って リスクを減らそう! 循環器疾患は予防できる!

● 体と心のトリートメント

循環器疾患予防に役立つ
ウォーキング

● 健康保険の基礎知識

医療と国民皆保険制度の危機



からだ喜ぶ健康レシピ
春野菜の
米粉ケーキサレ

● 令和8年度 予算のお知らせ

- 子ども・子育て支援金制度について
- 保健事業ラボ ～未受診、その先にあるリスク～

● けんぽPress

- ▶ 公式LINEアカウント「ロッテ健保de健康エール」のご案内
- ▶ オンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」のご案内
- ▶ オンライン禁煙プログラムのご案内
- ▶ 健康ポータル『ハピルス』のご案内
- ▶ 2026年度各種健診のご案内と予約について
- ▶ 無料歯科健診・相談のご案内

ご家庭に
お持ち帰り
ください

最新情報はHPで!

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

一般健康保険

令和8年度予算では、収入面で前年比105.2%の増収を見込む一方、支出の大きな割合を占める保険給付費は前年比110.6%と、収入を上回るペースでの増加を予測しています。昨年、団塊の世代がすべて75歳以上となったいわゆる「2025年問題」により、日本の医療費は構造的な増加局面に入っています。幸い、前期高齢者納付金において今年度は特別負担調整が適用され、納付金は前年度より2億2,500万円の負担減少を見込んでおりますが、予断を許さない状況に変わりはありません。

私たちが納める保険料の多くは、高齢者医療を支える拠出金に充てられています。この厳しい環境下で、互助の仕組みである健康保険制度を守り抜くためには、皆さまお一人おひとりの「健康の質の向上」が不可欠です。特定健診や保健指導を積極的に活用して「異

常なし」で安心するだけでなく、経年変化に目を向けて健康を維持すること、そしてジェネリック医薬品の選択や、かかりつけ医を持つことにより重複検査や多剤処方を防ぎ、より質の高い医療を受けるといった「賢い受診」を心がけることが、将来的な医療費の抑制に直結します。

この春、新しい生活が始まるこのタイミングで、ぜひご自身の健康状態を見つめ直し、生活習慣を一つだけ見直してみませんか。

皆さまの健やかな毎日が、制度を支える大きな力となります。今年度も当組合は加入者の皆さまの健康を増進するために事業会社と連携を強化し、コラボヘルスを積極的に進めて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

収 入

科 目	予算額(千円)	被保険者 一人当たり額(円)
健康保険料収入	3,179,255	600,653
調整保険料収入	41,930	7,922
繰越金	300	57
繰入金	200,000	37,786
国庫補助金収入	3,091	584
財政調整事業交付金	14,412	2,723
出産育児交付金	1,921	363
雑収入等	8,613	1,627
収入合計	3,449,522	651,714
経常収入合計	3,192,874	603,226

一般勘定の基礎数値

被保険者数	5,293人
標準報酬月額	389,490円
総標準賞与額	7,834,472千円
保険料率	100.0 / 1,000

- 保険料収入は、3,179,255千円（前年比103.3%）を計上しました。標準報酬月額は前年比102.7%、総標準賞与額は前年比104.2%を見込んでいます。
- 高齢者拠出金額への対応のため、別途積立金より200,000千円を繰入計上しました。
- 前期に引き続き出産育児交付金を計上しています（1,921千円）。

支 出

科 目	予算額(千円)	被保険者 一人当たり額(円)
事務費	86,035	16,254
保険給付費	1,543,176	291,550
法定給付費	1,498,146	283,043
付加給付費	45,030	8,507
納付金	1,152,253	217,694
前期高齢者納付金	404,733	76,466
後期高齢者支援金	747,519	141,228
病床転換支援金	1	0
保健事業費	104,189	19,684
財政調整事業拠出金	41,931	7,922
連合会費	1,206	228
その他支出	1,032	195
予備費	519,700	98,186
支出合計	3,449,522	651,714
経常支出合計	2,887,497	545,531
経常収支差引額	305,377	57,695

- 保険給付費（医療費）は1,543,176千円（前年比110.6%）、被保険者一人当たりでは前年度より26,139円の増加見込。
- 納付金は前期高齢者納付金における特別負担調整があり、令和7年度より225百万円の負担減少を見込んでいます。
- 保健事業費は104,189千円を計上しています。主に特定健診・保健指導及び人間ドック等の疾病予防費に注力した保健事業を積極的に推進していきます。

令和8年度収入・支出予算が、令和8年2月12日に開催された第134回組合会において承認されましたのでここに公告いたします。

介護保険

収入

科目	予算額(千円)	第2号たる被保険者一人当たり額(円)
介護保険料収入	365,108	115,834
繰入金	10,000	3,173
雑収入	376	119
収入合計	375,484	119,126

介護勘定の基礎数値

被保険者数	3,152人
標準報酬月額	401,108円
総標準賞与額	4,913,440千円
保険料率	18.20 / 1,000

支出

科目	予算額(千円)	第2号たる被保険者一人当たり額(円)
介護納付金	342,018	108,508
介護保険料還付金	0	0
予備費等	33,466	10,617
支出合計	375,484	119,126

令和8年度介護保険料率は、1.82%です。
前年と同率で運営いたします。



《公告第633号》 令和8年度任意継続被保険者の保険料率のお知らせ

任意継続被保険者の方の保険料は右記の通りです。

保険料計算の基礎となる任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、前年度の9月30日現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額（令和7年度に適用される標準報酬月額は38万円）のいずれか低い額となります。

保険料率

◆一般保険料率	9.87 %
◆調整保険料率	0.13 %
◆介護保険料率(40歳以上65歳未満対象)	1.82 %
◆子ども・子育て支援金率	0.23 %

保健事業

《注力保健事業》

① 保健事業ラボ実施

健診結果データから肥満症・腎機能リスク保有者へ個別勧奨通知物送付により行動変容を促し、生活習慣病リスク低減に向けて受診勧奨を強化いたします。その後レポートデータ発生状況を確認し検証します。

② セルフメディケーション推進

加入者の皆さまの「セルフメディケーション」をサポートするため、適正服薬に関連した情報（セルフケアや市販薬の活用方法・選び方等）を発信いたします。病院でもらえるお薬と同じ有効成分のお薬（スイッチOTC医薬品）も取り扱っています。皆さまの医療費負担の軽減と健保財政の健全化にもつながります。

③ LINEを活用した健保の広報機能強化サービス

現在保健事業の周知は社内イントラやHP、または健保だよりでご案内していますが、普及率の高いLINEを活用し、

健診予約のご案内通知や、マイナ保険証の登録案内等DXを有効活用し、被保険者だけではなく被扶養者への情報発信も強化していきます。まずは加入者全員へお友だち追加登録をしていただきますようお願いいたします。



《継続保健事業》

- ① 歯科検診
- ② 特定健診・特定保健指導
- ③ 主婦健診
- ④ 短期人間ドック・脳ドック
- ⑤ 郵送検査
- ⑥ 電話健康相談
- ⑦ 健康ウォーキング
- ⑧ インフルエンザ予防接種
- ⑨ 保健指導（妊婦・乳幼児）
- ⑩ 宿泊施設補助金
- ⑪ 家庭常備薬斡旋



こどもまんなか
こども家庭庁



こども・子育て
世帯を応援！

児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など
こども・子育て支援の拡充が既に始まっています。
給付の拡充には、令和8年度から始まる
子ども・子育て支援金が充てられます。

拡充される給付の例

児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
 - 支給期間を高校生年代まで延長します。
 - 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
 - 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。
- ※ 令和6年10月分から拡充

育児時短就業給付

- 「育児時短就業給付」を創設し、こどもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。
- ※ 令和7年度から実施

育児期間中の 国民年金保険料免除

- 国民年金の第1号被保険者の方を対象に、育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。
- ※ 令和8年10月分から実施

妊婦のための支援給付

- 「伴走型相談支援」の面談と合わせて、妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠しているこどもの数×5万円、を支給します。
- ※ 令和7年度から実施

出生後休業支援給付

- 「出生後休業支援給付」を創設し、子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上の子育て休業を取った場合、最大28日間、手取りの10割相当を支給します。
- ※ 令和7年度から実施

こども誰でも通園制度

- 保育所等に通っていない0歳6カ月から満3歳未満のこどもが時間単位等で柔軟に利用できる制度です。こども1人当たり10時間／月の利用が可能です。
- ※ 令和8年度より全国実施

子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度)

令和8年4月保険料(5月に給与天引き)より支援金を拠出いただきます。

※ 医療保険の保険料とあわせて徴収します。

子ども・子育て支援金に係る保険料率(支援金率)は0.23%です。

※ 支援金額(月額)は、標準報酬月額×支援金率になります。

※ 基本的に支援金額の半分を企業のみなさまに拠出いただきます。

※ 賞与からも支援金を拠出いただきます(標準賞与×支援金率)。

もっと知りたい!

子ども・子育て支援金制度 Q&A

Q 「子ども・子育て支援金制度」って?

A 全ての世代や企業のみなさまから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

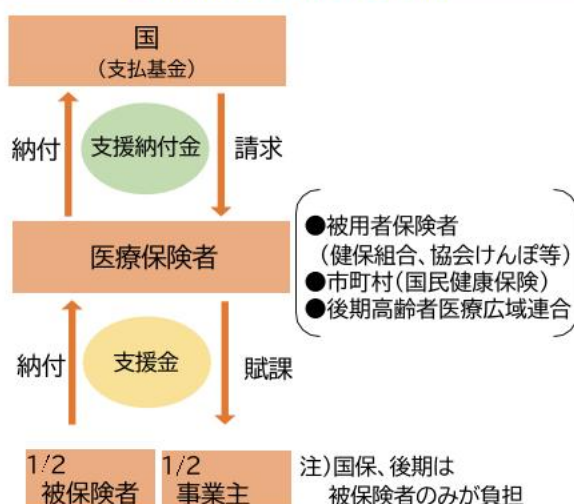
Q なぜ独身や高齢者も支払うの?

A こどもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、こどもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。

Q どうして「支援金制度」が必要なの?

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月にこども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なるこども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

支援金の徴収の流れ



Q 支援金により負担が増えるの?

A 支援金の導入に当たっては、その裏側で社会保障の歳出改革を行い、社会保険料の負担を軽減させるため、支援金による負担は相殺される仕組みになっています。このため支援金の導入による実質的な負担はありません。

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」



お問い合わせ窓口 こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

(受付時間 平日9時から18時)

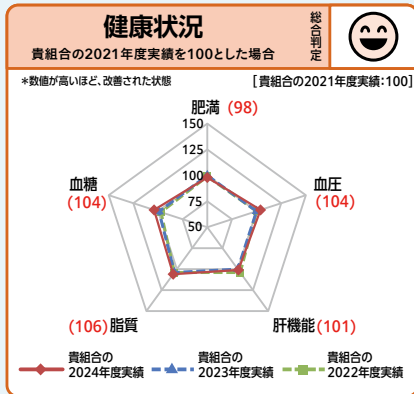
～未受診、その先にあるリスク～

今の「無症状」は、決して「健康」を意味しません。数値の異常を放置した先にあるのは、
取り返しのつかない未来です。手遅れになる前に、今一度、自分の体と向き合しましょう。

TOPIC 1

合併症のリスク大！

肥満とは違う、れっきとした病気「肥満症」

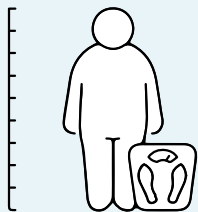


健康状況の経年変化		2022	2023	2024	
肥満	貴組合	99	100	98	😞
血圧	貴組合	100	100	104	😊
肝機能	貴組合	104	100	101	😊
脂質	貴組合	104	104	106	😊
血糖	貴組合	97	99	104	😊

2025年度健康スコアリングレポートの結果から、当組合は他健保と比較しても「**肥満リスク**」が高い傾向にあることが判明しました。

肥満は「自己管理だけの問題であり、医療を受ける対象ではない」と認識されがちですが、実は違います。あなたの「なかなか減量できない」「少し太った」は、すでに医療の対象かもしれません。

2025年度版(2024年度実績分)健康スコアリングレポート健康状況 (生活習慣病リスク保有者の割合)



「肥満」と「肥満症」の違いとは？

BMIが25以上で、太っている状態のことを「肥満」といい、治療までは必要としません。しかし、BMIが25以上で、かつ以下の11疾患に1つ以上あてはまる、もしくは腹囲が以下の基準を超える場合は「肥満症」と診断され、減量治療が必要となるれっきとした病気に分類されます。

自分は肥満症？
まずは
セルフチェック



1 あなたの体重と身長から、BMIを計算しましょう。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

※身長は「m」に直して計算してください(例:170cm→1.7m)

2 BMIが25以上 + ☐ 肥満が原因もしくは関連する11疾患

☐ または内臓脂肪型肥満(腹囲 男性 **85 cm** 女性 **90 cm**)

肥満にともなう 11疾患 Check list

- ☐ 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- ☐ 脂質異常症
- ☐ 高血圧
- ☐ 高尿酸血症・痛風
- ☐ 冠動脈疾患
- ☐ 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- ☐ 非アルコール性脂肪性肝疾患
- ☐ 月経異常・女性不妊
- ☐ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- ☐ 運動器疾患(変形性関節症:膝・股関節・手指関節、変形性脊椎症)
- ☐ 肥満関連腎臓病

＼ BMI25以上の方は要注意！／

放置すると**重大な健康障害**があなたを襲います

BMIが高い状態を放置することは、高血圧や糖尿病などを招くリスクを自ら高める行為に他なりません。保健指導レベル及び受診勧奨レベルに該当する方には、すでに勧奨通知をお送りしています。「まだ大丈夫」と先延ばしにするのは危険です。今すぐ適切な治療を受けましょう。



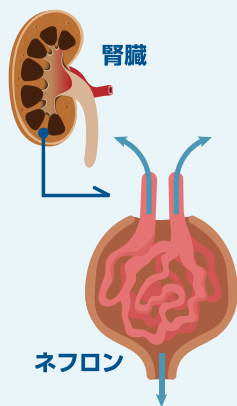
腎臓病が怖い3つの理由

- 1 重症化するまで
自覚症状がない

- 2 重症化すれば
一生透析治療が続く

- 3 心疾患や脳血管疾患の
リスクも高める


24時間365日休むことなく血液
中の老廃物のろ過、体液のバランス
維持などを行う重要な役割を担って
いる腎臓。
「沈黙の臓器」とも呼ばれ、機能
が低下しても自覚症状がほとんどな
く、気づいた時にはすでに重症化し
て人工透析等が必要となる場合があ
るため、早期発見・早期治療が非常
に大切です。

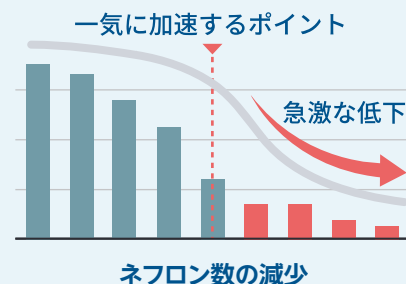


腎機能の寿命を左右する「ネフロン」

腎臓の精密な洗浄機能を支えているのが、「ネフロン」と呼ばれる小さなろ過装置の集まりです。一部が壊れても、残ったネフロンが無理をして働きを補うため初期には自覚症状が全く現れません。しかし、無理を続けたネフロンが次々と限界を迎えその数が一定以下になると、腎機能の低下は一気に加速し、元に戻すことは不可能になります。

放置すれば一気に重症化、人工透析のリスクも

症状がないからと治療せずに放っておくと、慢性腎臓病（CKD）に進行する場合も。慢性腎臓病が進行すると、心不全や人工透析などのリスクが高まり、自由な生活や仕事を維持することが難しくなります。



その放置が一生を左右します！ 健診結果が「中等度～高度低下」の方は早急に受診を

eGFR \ 尿蛋白	(-)	(±)	(1+以上)
検査数値なし	正常	軽度低下	中等度低下
60以上	正常	軽度低下	中等度低下
45～59	軽度低下	中等度低下	高度低下
30～44	中等度低下	高度低下	高度低下
15～29	高度低下	高度低下	高度低下

保健指導レベル及び受診勧奨レベルに該当する、健康診断の数値が「中等度～高度低下」となっていた方には、腎機能リスク対策として勧奨通知をお送りしています。自覚症状がなくても、手遅れになる前に医師への相談で適切な治療を開始しましょう。



心臓病

脳卒中

循環器疾患は 予防できる！

日本人の死亡原因の上位を占める心臓病や脳卒中。重い後遺症が残るなど「がんよりも恐ろしい疾患」といわれていますが、実はその大半は予防可能です。なぜ起こるのか、どんな人がなりやすいのかを理解して、日々の行動を見直し重症化を防ぎましょう。

【監修】

東京都医師会会長
おぎ内科循環器科クリニック院長
尾崎治夫先生

Warning!

心血管疾患

- 心臓の血管が狭くなる、詰まる
(狭心症、心筋梗塞)
- 心臓のポンプ機能が弱まる
(心不全)

Warning!

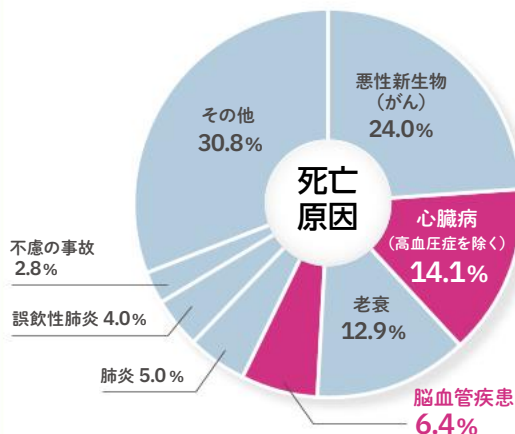
脳卒中

- 脳の血管が破れる
(脳出血、くも膜下出血)
- 脳の血管が詰まる
(脳梗塞)

死因上位を占める心血管疾患・脳卒中

日本における死因の第1位はがん（悪性新生物）ですが、心血管疾患と脳卒中はそれぞれがんに次ぐ上位を占めています。統計では**心疾患は第2位**、**脳血管疾患は第4位**となっており、循環器疾患はがんと同じくらい身近な病気ということがわかります。

【図1】おもな死因の構成割合（令和6年）



循環器疾患の
死亡原因は
第2位!

(心血管疾患+脳卒中)

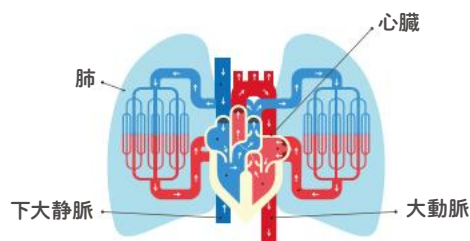
出典：厚生労働省 令和6年(2024)人口動態統計月報年計(概数)の概況より作図

そもそも 循環器とは？

循環器とは、**血液が体内を循環するための器官**のことで、おもに心臓と血管から成り立っています。心臓がポンプの役割として血液を全身に送り出し、全身を巡った血液が再び心臓に戻ってくるという仕組みです。血液がグルグルと循環することから「**循環器**」と呼ばれています。

血流が途絶えると、酸素や栄養が供給されなくなり、さまざまな病気を引き起こします。

おもな循環器疾患の種類として、大きく**心血管疾患**と**脳卒中(脳血管疾患)**に分けられます。



深刻な後遺症や介護が必要になる可能性も

重い循環器疾患は命に関わるだけでなく、命を取り留めたとしても麻痺や言語障害などの後遺症が残ることもあります。後遺症が残ると発症前と比べて著しく生活の質（QOL）が低下し、食事や入浴など今まで当たり前前にできていたことが一人では困難となる可

能性もあるのです。

また、長期間の入院や介護が必要となる原因としては、がんよりも循環器疾患のほうが多く、**医療費に占める割合が最も高い**ことも大きな社会課題となっています。

動脈硬化が循環器疾患を引き起こす

循環器疾患のほとんどは、動脈が硬くなったり細くなったりして詰まりやすくなる「動脈硬化」が原因とされており、発症リスクを高める要因には、**肥満、喫煙、健康に影響を及ぼす量（1日2合以上）の飲酒、睡眠不足、高血圧、糖尿病、脂質異常症、歯周病**などがあります。

高血圧や脂質異常症は、自覚症状がないまま静かに

血管を蝕む「サイレントキラー」。健診等で指摘されたら必ず医療機関を受診することが、重症化予防の第一歩です。

また、特に喫煙習慣がある人は、高血圧や糖尿病などの既往がなくても動脈硬化が進行するリスクが高くなる傾向にあります。生活習慣の改善で発症を予防しましょう。

こんなときは**ためらわずに119番！**

心臓病や脳卒中は、発症してからすぐに治療することが生存率に大きく影響します。次のような症状が見られる場合は、迷わずすぐに救急車を呼んでください！

- ⚠ 顔の半分や片方の手足など体の片側だけが動かなくなる、しびれる
- ⚠ ろれつがまわらなくなる
- ⚠ 胸やその周辺に激痛が走り、呼吸困難や吐き気などがある



診断ツールで発症リスクをチェック

国立がん研究センターが提供する「循環器疾患リスクチェック」に、現在の生活習慣や検査結果を入力することで、今後10年間に循環器疾患を発症するリスクを把握することができます。

※40-69歳の男女が対象

循環器疾患
リスクチェック



<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/circulatory/>

見逃さないで！ 危険なサイン

心臓や血管に関する重要な警告サインをご紹介します。循環器疾患は早期発見で予防や治療が可能。普段の生活の中で感じる体調の変化を見逃さず、サインに気づいたら早めに専門医に相談しましょう。

⚡ 心血管疾患のサイン

- ☐ **胸の痛み**
胸の中央部下1/3あたりがぎゅっと締め付けられるような痛みや重圧感が数分以上続く（痛みが腕やあご、背中に広がることも）
- ☐ **息が苦しい・息切れ**
少し動いただけで息が切れる、横になると息苦しくなる
- ☐ **動悸・不整脈**
心臓が急にドキドキする、速く打つ、あるいは脈が乱れる
- ☐ **足・足首・脚のむくみ**
指で押すと跡が残る、戻るのが時間がかかるむくみがある
- ☐ **突然のめまい・失神**
急なめまいで倒れそうになる、意識を失ってしまう

⚡ 脳卒中のサイン

- ☐ **手足のしびれ・麻痺**
急に手や足がしびれる、動かしにくい、感覚が鈍くなる
- ☐ **言葉の出にくさ・理解困難**
話そうとしても言葉が出にくい、相手の話が理解しにくい
- ☐ **顔のゆがみ**
顔の片側が垂れてゆがむ、笑顔がつかなくなる
- ☐ **激しい頭痛・意識障害**
経験したことのない強い頭痛がする、意識がもうろうとする



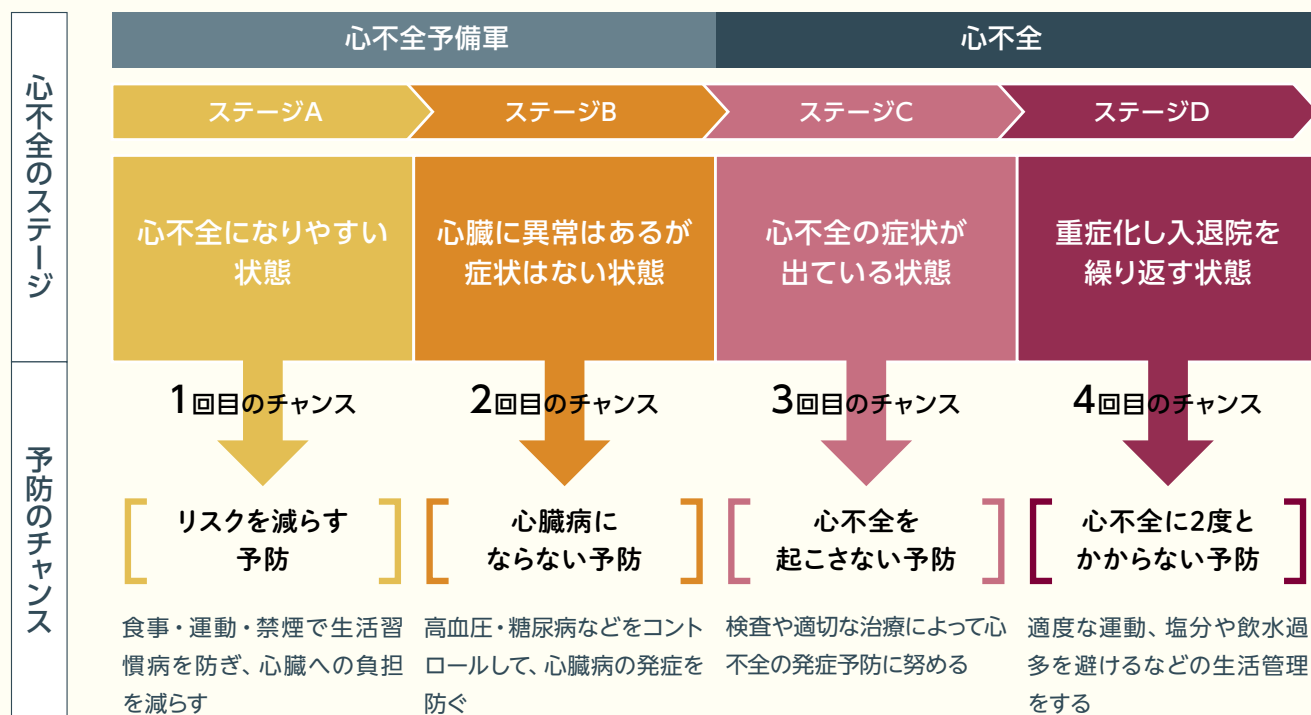
🚨 予防のチャンスは4回もある！

循環器疾患は命に関わるリスクが高い一方で、予防しやすい疾病でもあります。例えば心不全。これは心臓のポンプ機能が低下し、全身に必要な酸素や栄養が行き渡らなくなる病気で、息切れやむくみといった

症状が出現します。

心不全にはA～Dの4つのステージがあり、それぞれのステージに進まないようにすることができる「予防のチャンス」は4回あるといわれています。

【図2】心不全の4つのステージ



予防のために日頃からできること

生活習慣の改善によって、**約84万件の脳卒中を含む循環器疾患の発症が予防された**という報告*もあります。自身の生活習慣を振り返り、できることから始めてみましょう。

*国立循環器病研究センターと英国リバプール大学が共同開発した「IMPACTNCD-JPN」モデルによる2001年～2019年の全国的定量評価分析結果



栄養・食生活

食塩の摂りすぎは高血圧の原因となり、循環器疾患を引き起こすリスクがあります。減塩を心がけ、主食（ごはん、パン等）・主菜（魚、肉、大豆製品等）・副菜（野菜、海藻類等）を組み合わせたバランスの良い食事を摂りましょう。



禁煙

たばこを吸うことで動脈硬化や血栓の形成が進み、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。禁煙することで循環器疾患のリスクを下げることができます。



節酒

過度な飲酒は高血圧との関連が深く注意が必要です。お酒の飲みすぎに気をつけ、週に二日は休肝日をつくりましょう。

⇒適量はビール（5%）なら500ml、酎ハイ（7%）なら350 ml



身体活動・運動

身体を動かすことで、心臓病や脳卒中等のリスクを下げるすることができます。今よりプラス10分多く身体を動かすことを意識してみましょう。

⇒エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用しましょう



定期的な健康診断

循環器病の予防と早期発見のためには、定期的な健康診断が重要です。40歳からが対象となる特定健診では、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクをチェックすることができます。年に1度は必ず健康診断を受けましょう。

会話できるくらいの無理のないペースで歩くだけでも、血液の流れがスムーズになり、血圧・血糖値・体重のコントロールに役立つといわれています。

まずは1日10分、普段よりプラス1000歩から自分の体調に合わせて続けられる範囲で取り入れてみましょう。

※治療中の方や持病のある方は、運動前に医師へご相談ください

＞ 効果を上げるためには正しい基本フォームを保つことが大切です！ ＜



安全に歩くためのポイント

- 靴はかかとのクッション性が高いものを選びましょう



- 太もも・ふくらはぎなどは必ずストレッチしてから歩きましょう

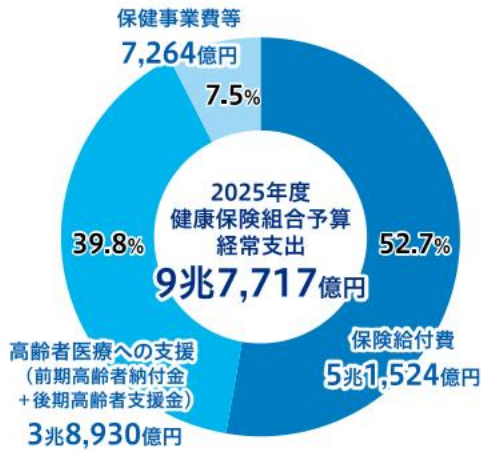


- ウォーキング中も水分をこまめに摂りましょう



6割しか残らない 現役世代の保険料

約4割が高齢者医療に



健康保険組合連合会調べ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。

健保組合からの3つのお願い

- 1 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください
- 2 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください
- 3 軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください

日本の医療保険制度は大きな転換期を迎えています。団塊の世代がすべて75歳以上となり、高齢化が一段と進むことで医療や介護への需要はますます高まっているのをご存知でしょうか。その一方で、現役世代の人口は減り続けて

おり、医療費を支える仕組みが厳しくなることが予想されています。さらに2040年にかけては、高齢者人口がピークを迎え、医療費は70兆円を超えると予測されています。その半分は後期高齢者の医療費が占める見込みで、このままでは現役世代の負担が増え続け、医療保険制度が維持できなくなる可能性があります。

医療保険制度が
維持できなくなる!?

国民皆保険制度を
未来へつなぐ行動を

このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、健保組合から加入者の皆さまにお願いしたいことがあります。

仕組みを解説!



医療と国民皆保険制度の危機

健康保険の仕組みや用語などについて、今さら聞けないことまで分かりやすく解説します。



国民皆保険制度は、誰もが安心して医療を受けられる日本の大切な仕組みです。この制度を次の世代へつなぐためには、現役世代だけでなく、すべての世代で支え合う視点が必要です。公平性を保ちながら、安心して医療を利用できる環境を維持していくため、制度改革が進められています。

健康保険組合は、国民皆保険制度を守り、次世代に引き継ぐために全力で取り組んでいます。一人ひとりの心がけが、医療保険制度を未来へと受け継ぐ力になります。加入者の皆さまも、ぜひ健康を守る行動を始めてみてください。



ポジティブ相談室

公衆衛生学を専門とする医師が、体や心の健康に関するお悩みをデータに基づいてお答えします。

お答え
します！



柳澤綾子先生

やなぎさわ・あやこ
医師、医学博士、東京大学医学系研究科公衆衛生学客員研究員。ママ女医の立場から予防医学の啓蒙活動に尽力し、講演、執筆および監修等を行なっている。

Q

春になると眠気やだるさを感じやすくなる気がします。何か原因があるのでしょうか？
(30代・女性)

A

「しっかりと眠っているはずなのに、なんだか眠い」「春になると体が重く感じる」。実はそれ、「春だる」と呼ばれるものかもしれません。私たちの体の中で働く睡眠のリズムが、春の変化についていけないことで生じるものです。

カギを握るのは、メラトニンというホルモン。これは眠りを促すだけでなく、体内時計を整える大切な役割を担っています。メラトニンは暗くなると増え、朝の光を浴びると減少します。ところが春は日照時間が一気に延び、日の出も早まるため、この分泌リズムが乱れやすくなるのです。さらに、日の出が早くなる一方で生活時間は変わらないため、体内時計と社会生活にズレが生じます。これを「ソーシャル・ジェットラグ」といい、ズレが大きい人ほど、日中の眠気やだるさ、集中力の低下が起こりやすいことがわかっています。



また、環境の変化やストレスが重なることで自律神経が乱れ、眠りが浅くなることも「春だる」の一因。対策としては、起床後なるべく早く朝の光を浴びること、休日も起床時間を大きくずらさないことが有効です。春の眠気やだるさは、気分の問題ではなく、自然な反応。無理をせず、少しずつリズムを整えていきましょう。

Q

生活習慣病の検査値は季節によって変わったりするのでしょうか？
(40代・男性)

A

はい、季節の影響はけっこうあります。生活習慣病の数値は、ある日突然悪くなるものではなく、季節ごとの過ごし方が少しずつ積み重なって数字に表れてくるもの。春に「思ったより数値が悪くてびっくりした」という方が多いのもそのためです。

日本の有名な研究でも、**血圧**には明確な季節変動があり冬に高く、春から夏にかけて下がる傾向があることが判明しています。寒さで体が緊張しやすくなったり、運動量が減ったりするの

で、この影響は高血圧の方だけでなく、健康な方にもみられます。つまり、冬的生活習慣のツケが春になってまわってくる、ということなんですね。

血糖値も同様で、冬に悪化し春から夏にかけて改善する傾向があり、冬の食事量増加や運動不足、体重増加が春の検査値に反映されることもあります。また、朝食を抜く習慣は血糖の変動を大きくし、体調を崩しやすくなるので注意が必要です。

さらに重要なのが筋肉量で、体重が同じでも**筋肉が少ない人**



ほど生活習慣病のリスクは高まることがわかっています。

1日10分程度のウォーキングや軽い筋トレでも血糖や血圧の改善につながるの、この春から「筋肉の貯金」を始めてみるのもいいかもしれませんね。

健康寿命を延ばすために

今からできること

睡眠編

人生100年時代。寝たきりにならずずっと元気で活躍するためには、健康寿命※を延ばすことが大切です。中高年者だけの問題に思われがちですが、若い頃からの積み重ねが今後を左右します。今からできること、知っておくと役立つ健康長寿のポイントを抑えていつまでも生き生きと過ごしましょう。

※健康上の理由で日常生活が制限されことなく生活できる期間のこと

01 健康寿命を支える、睡眠の重要な役割

健康寿命を延ばすためには、適切な睡眠時間の確保と睡眠の質を高めることが重要です。成人は1日6時間以上、高齢者は寢床にいる時間を減らし睡眠時間を8時間以内に抑えることが目安とされています。

また、睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる役割があるため、睡眠休養感（眠ることで休めたという感覚）を向上させることも大切です。睡眠休養感が低い場合、うつ病などの心の病気、高血圧や心臓病、糖尿病や脂質異常症などの病気につながるリスクが高くなります。

02 生活習慣と環境を整えて、良質な睡眠を確保

睡眠の質を高めるためには、適度な運動習慣を身につけることが効果的です。加えて朝食をしっかり摂り、就寝前の夜食を控えることで体内時計が整い、睡眠リズムが改善されます。日中に日光を浴び、夜間は暗く静かな環境を整えることも、良質な睡眠を得るために欠かせません。寝室の温度や音などにも配慮し、快適な睡眠環境を整えましょう。

また、睡眠障害が疑われる場合は早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることも健康寿命の延伸につながります。睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群などは、健康に深刻な影響を与える可能性があるため注意が必要です。



良質な睡眠のために控えたいこと

☑ カフェインの過剰摂取

1日400mg（コーヒー約700ml）を超える量は睡眠にくなる可能性あり



☑ 寝る前の飲酒・深酒・寝酒

睡眠の質を悪化させる可能性あり



☑ 夕方以降のカフェイン

夜の睡眠に影響しやすい



☑ 喫煙 （紙巻き・加熱式たばこなど）

ニコチンが覚醒作用を持ち、睡眠を妨げる





レシピ監修 / 中村りえ先生
(管理栄養士・米粉料理家)

1人分(全量を4人分とした場合)

エネルギー 277 kcal

食塩相当量 1.0 g



※焼き時間40分を含む・下準備の時間を除く



春野菜の米粉ケーキサレ

新

たまねぎやアスパラガスなどの春野菜を使った華やかな米粉ケーキサレ。パンのように朝ごはんやランチにいただくのがおすすめです。アスパラガスには、睡眠ホルモンであるメラトニンの原料となるトリプトファンが含まれています。トリプトファンはセロトニン、メラトニンの順に変化するため、朝食で摂ると夜の安眠に効果が期待できます。

材料(18cmパウンド型1台分)

米粉(*)	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
卵	2個
牛乳	60ml
A 粉チーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
新たまねぎ	1/2個(100g)
アスパラガス	3本(60g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
ソーセージ	2本
オリーブオイル	小さじ1

※米粉→小麦粉に変更も可

作り方

<下準備> ●オーブンを170℃に予熱する。●パウンド型にオーブンシートを敷く。

- ① 新たまねぎ、赤パプリカは1.5cm角に切る。アスパラガスは3cm長さに切る。ソーセージは1cm長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を炒める。しんなりしたら火を止めて冷ましておく。
- ③ ボウルに米粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖を入れて泡立て器でかき混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵を割り入れて、泡立て器でほぐす。
- ⑤ ④にAを加えて混ぜ、③を加えてざっくり混ぜる。さらに②を加えてさっと混ぜる。
- ⑥ パウンド型に生地を流し入れ、予熱しておいた170℃のオーブンで40～50分焼く。



近年、スマートウォッチなどのウェアラブル機器が急速に普及しています。日常のデータが体調の変化に気づく手がかりとなり健康管理に役立つ一方で、数値はあくまで参考程度と考え過信しないことも大切です。

ウェアラブル機器と健康管理

医療の現場でも役立つ 有用なツールのひとつ

スマートウォッチなどのウェアラブル機器を身につけて、心拍数や歩数、睡眠などを日常的に記録している方が増えてきました。診療の現場でも、患者さんがこうしたデータを見せてくれる機会が増えています。

現在、多くの製品が販売されており、心拍数や運動量、睡眠状態などを記録できるほか、簡易的な心電図を測定できる機器もあります。実際に、機器で異常の表示が出たので心配になって受診したという患者さんもあり、その記録を確認したところ心房細動という不整脈が見つかったケースもありました。

数値はあくまで参考程度 に活用するのが理想

ただし、ウェアラブル機器の数値は、あくまで参考

心房細動は自覚症状がない場合も多く、本人が気づかないまま続いていることがあります。しかし、この状態が続くと心臓の中に血栓がでやすくなり、それが脳の血管に流れると脳梗塞を引き起こし、重い後遺症や命に関わる結果につながることもある病気です。日々の記録から心拍の乱れに気づき、早めに医療機関を受診することで重症化の予防につながる可能性のあるウェアラブル機器は、健康管理に役立つツールのひとつといえるでしょう。

情報として捉えることが大切です。現在は血圧や血糖値まで測定できると言うたう製品もありますが、精度はメーカーや機種によって大きな差があります。医療機関で行う検査と同じレベルの正確さとは限らないため、その数値だけで健康状態を判断するのは避けるべきでしょう。

一方で、歩数や運動量、睡眠時間などを継続して記録できることは、生活習慣を見直すきっかけになります。日々のデータを見ることで「もう少し歩こう」「睡眠を確保しよう」と意識するようになり、健康管理への関心も高まります。今後、高齢化が進み一人暮らしの高齢者が増えていく中で、日常の健康状態を

見守り、体の小さな異変に気づく役割も期待されています。さらなる普及が見込まれるウェアラブル機器ですが、あくまでも日々の健康状態を把握するための手段のひとつとして活用するのが理想的です。定期的な健康診断や家庭での血圧測定などと併せて利用し、気になる変化があれば医療機関に相談する。そうした使い方をすることで、健康を守るための心強い存在になると考えます。



尾崎治夫先生

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。

「130万円の壁」対策が恒久化

厚生労働省は2025年10月、「130万円の壁」への対応として、これまで特例的に運用されていた「被扶養者認定の円滑化措置」を、今後も恒久化する方針を示しました。「130万円の壁」とは、健康保険の被扶養者として認定される収入の目安で、年収が130万円を超えると原則として扶養を外れ、保険料を自己負担する必要があります。この基準が特にパートやアルバイト従業員の就業調整（いわゆる働き控え）につながり、問題となっていました。

今回恒久化されたのは、「一時的に130万円を超えた場合でも、事業主の証明があれば扶養認定を継続できる」という取り扱い。繁忙期や急な人手不足によるシフト増などにより、一時的に年収見込みが130万円を超える場合「あくまで一時的な増収であり、今後は通常の勤務に戻る見込みがある」ということを事業主が証明すれば、被扶養者認定が継続されます^(※)。さらに2026年4月からは、被扶養者認定の判断基準が「今後1年間の収入見込み」ではなく、労働契約にもとづく収入見込みで行われます。これらの措置によって、短期的な増収で扶養から外れる不安が減り、働く側がより安心して働き方を選べるようになることが期待されています。

監修：社会保険労務士法人 ディーセントワーク小林事務所
社会保険労務士 小林基久先生



Comic: Shogo Yamagata

※原則として連続2回までを上限とする

エコな

暮らしかたのヒント



フードドライブ（食品の寄付）



本来食べられるにもかかわらず、廃棄されている食品を指す「食品ロス」。令和5年度、日本では約464万トンの食品ロスが発生しました。これは、国民一人あたり年間約37kgが廃棄されていることになります。

フードドライブとは？

余っている食品を回収拠点（スーパーや自治体など）やイベントに持ち寄り、地域の福祉施設や子ども食堂などに寄付する活動のことです。回収する食品は、団体により条件があります。冷凍品やアルコール類などは回収していない団体が多いので、事前に団体の条件を確認しておきましょう。



出典：環境省

健保のLINE公式アカウント

ロツテ 健保de 健康エール

家族みんなで
追加しよう！

今すぐLINEで
友だち追加！



健保から
色々な補助や
サービスを
受けることが
できるのね！



健保の重要なお知らせ見逃していませんか？

健保からの
重要なお知らせが
すぐスマホに
届く！

健診申込や
予防接種などの
補助金申請
忘れを予防♪

健康レシピや
エクササイズなど
生活に役立つ情報
がたくさん！

手続き方法も
すぐわかる♪



健保からの重要なお知らせがLINEで届く！

健康診断の申込、インフルエンザ予防接種補助金の申請、マイナ保険証に関する手続きなど
健保からの重要なお知らせに加え、日々の生活に役立つ情報などを定期的にお届けします！

忘れず申込ができて安心！

健康診断、インフルエンザ予防接種補助金などの
締切が近づくと、LINEでお知らせが届きます。



LINEだから読みやすい！

スマホで読みやすいカードタイプの配信により、
スキマ時間でも手軽に情報を得られます。



※画像・テキスト等はサンプルです。実際とは異なる場合があります。

ご登録の流れ

1

LINEアプリの「ホーム」画面で、
「友だち追加」をタップする。



2

「マイQRコード」をタップして、
下記の二次元コードを読み取る。



3

「友だち追加」をタップする。



※スマートフォンの機種等によって表示が異なる場合があります。

お問い合わせ
(委託先)

健康エール事務局
(株)三菱総合研究所 金澤・桑山・新井
✉ kenkoyell-info@ml.mri.co.jp

発信元 ロッテ健康保険組合

ロッテ健康保険組合 加入者の皆さまへ

健康保険組合
推奨



お薬のオンライン相談・購入サイト

あなたの薬箱

加入者の皆さまの「セルフメディケーション」をサポートするため、
市販薬（OTC 医薬品）等をご案内しています。



Point 01



病院で処方されるお薬と同一有効成分のお薬をどこでも購入できる

Point 02



自分に合ったお薬を簡単に探せる
サービスを無料で利用できる

Point 03



お薬に関して知りたい情報を
薬剤師に無料で LINE 相談できる

**病院でもらえるお薬と同一有効成分のお薬
（スイッチOTC医薬品）も取り扱いしています！**



スイッチOTC医薬品ってなに？



スイッチOTC医薬品とは、医療用医薬品として用いられた成分が、OTC医薬品に
スイッチ（切り替え）された医薬品のことです。

たとえば…

医療用医薬品からスイッチ（切り替え）されたスイッチ OTC 医薬品の例



インドメタシン

スイッチ
（切り替え）



サロンパス EX
第2類医薬品



ロキソプロフェン

スイッチ
（切り替え）



ロキソニン S
第1類医薬品

¥1,500 クーポンGET!

対象商品：OTC医薬品



クーポンコード：lotte_2026

利用期限：2027年3月31日

※利用上限に達し次第終了となります。

ご利用はこちら



2026年度 ロッテ健康保険組合 加入者の皆さまへ

自分にあったプログラムで 卒煙にチャレンジ!!



オンライン 禁煙 プログラム

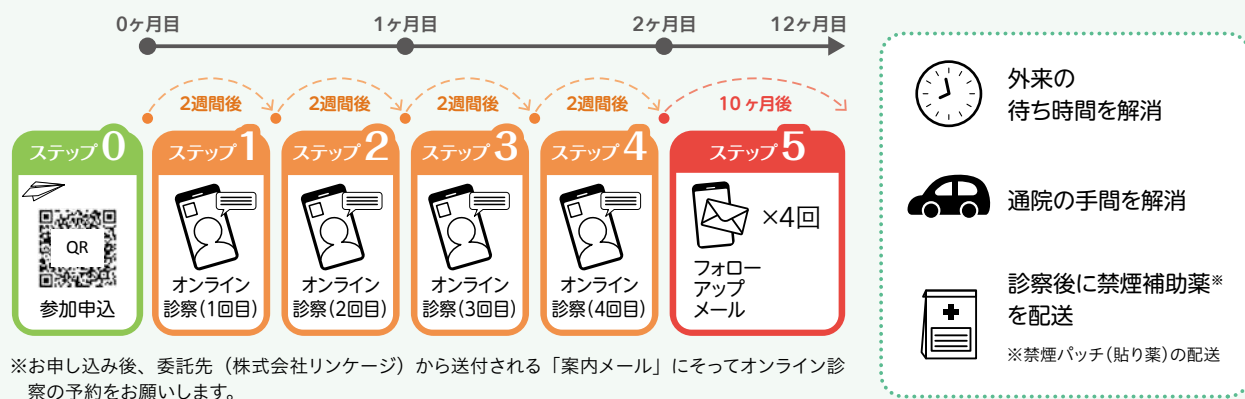
使用しやすい医療用の
経口禁煙補助薬(飲み薬)
チャンピックス
出荷再開

あなたは
どちらに
「チャレンジ」
しますか?

ノンスモ 禁煙 サポート

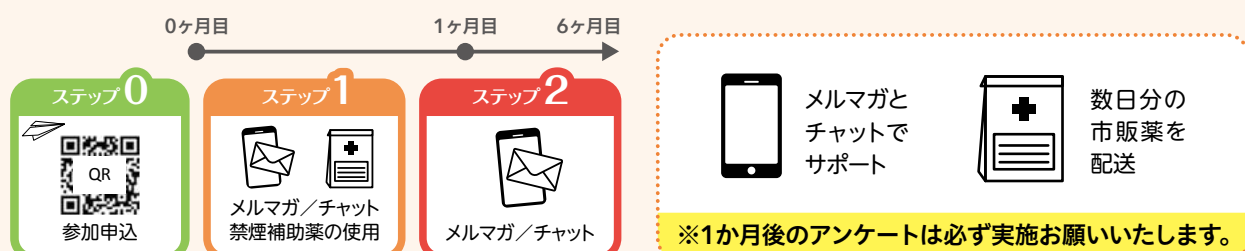


オンライン禁煙プログラムの流れ・特徴



支 援	医師による診療	期 間	2ヶ月+フォロー 10ヶ月
-----	---------	-----	---------------

ノンスモ禁煙サポートの流れ・特徴



支 援	メルマガによる支援	期 間	10日+フォロー 6ヶ月
-----	-----------	-----	--------------

\\ お申し込みはこちら //

オンライン 禁煙プログラム



<https://sumofuri.com/d/fhk3fl>

募集人数 各プログラム先着順

募集期間 定数になり次第終了

参加費用 オンライン禁煙: 58,850円(税込)
ノンスモ禁煙: 11,000円(税込)
→ **無料**

\\ お申し込みはこちら //

ノンスモ 禁煙サポート



<https://sumofuri.com/e/yq76x7>

【お問い合わせ先】 株式会社リンケージサポートデスク | TEL | 0120-33-8916 | メール | sd@linkage-inc.co.jp
【事業に関する問い合わせ】 ロッテ健康保険組合 | TEL | 03-5388-5625



健康ポータル『ハピルス』のご案内

皆さまの健康意識向上と健康につながる取り組み(行動)の「きっかけづくり」と「習慣化」を支援するためのポータルサイトです。ぜひ、サイトURLをPCや携帯のお気に入りに登録し、健康的な身体の保持・改善に活用ください。

● 初回登録方法

【WEBサイトURL】 パソコンやスマートフォンからアクセスしてください。

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



はじめてご利用になる際は、「初回登録」より、初回登録手続きを行ってください。



3ステップで簡単登録!!

STEP 1

「保険者番号」
(06136345)
「被保険者記号・番号」
「氏名(カナ)」
の3項目を入力します

STEP 2

「メールアドレス」
を入力します

STEP 3

ご自身で設定した
「ID」と「パスワード」
を入力します

カンタンに
登録できます!

登録完了!



生活習慣病健診(主婦健診) (30歳～74歳の方)

対象>被扶養者、任意継続(被保険者・被扶養者)
費用負担>補助上限33,000円、負担金500円(オプション個人負担)
*被保険者の方は事業主健診をご利用ください

詳細はwebをご確認ください。

特に10～12月は受診予約が混みあいますので、早めの予約と受診をお勧めします!



短期人間ドック (35歳～74歳の方)

対象>被保険者、被扶養者(配偶者)
費用負担>補助上限: 43,890円(被保険者)、37,620円(被扶養者) / 負担金: 本人30%、配偶者40%(オプション個人負担)

申込期間 2026年 3月6日(金) → 2027年 1月30日(土)

受診期間 2026年 4月1日(水) → 2027年 2月27日(土)

申込方法 ロッテ健保組合HPから健康マイページへログイン後 健診予約サイトより手続き



健康ポータルサイト「ハピルス」活用してますか?

「ハピルス」では、定期健診結果や医療費通知の閲覧、管理栄養士監修のレシピや、健康に繋がるコラムなどが閲覧いただけます。

PCやスマートフォンから24時間いつでも予約できます。

<https://happylth.com>



お申し込み方法もカンタン! 気になる悩み、相談しませんか?

カンタンに無料でお近くの4コースから

お申し込みができる!

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる!

提携歯科医院で受けられる!

インターネットで全国の提携医院が確認できます。

好きなコースを選べる!

健診コース

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

一般歯科健診 / 歯科矯正相談 / 審美歯科治療相談 / インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。



お申し込み流れ

お申し込み

歯科健診センターへ予約

予約

歯科健診センターから医院に予約

確認

歯科健診センターより「歯科健診ご案内」メールを送信

健診当日

「歯科健診ご案内」メールを持参し、予約日時に医院へ

お申し込み方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧いただけます。

⚠ 歯科医院に直接連絡されても、この(無料歯科健診)は受けられません。

WEBサイト

<https://www.ee-kenshin.com/>



委託先: 株式会社歯科健診センター TEL: 03-5210-5603

四季の風景 *Scenery of the four seasons*



世界一長い木造歩道橋「蓬莱橋」

大

井川にかかる蓬莱橋（ほうらいばし）は全長897.4m、通行幅2.4mの昔懐かしい木造歩道橋。1997年に「世界一長い木造歩道橋」としてギネスブックに認定されました。現在では数少ない賃取橋で、橋のたもとにいる「橋番」に通行料を支払ってから渡ります。時代劇やテレビドラマ、バラエティ番組にも登場し、全国に知られるようになりました。

毎年5月には「蓬莱橋ぼんぼり祭り」を開催。橋には数々のぼんぼりが飾り付けられ、さまざまなイベントが行なわれます。

Address 静岡県島田市南二丁目地先

Access JR島田駅から徒歩20分

国道1号線旗指インターから車で5分、東名吉田インターから車で15分、
新東名島田金谷インターから車で20分

静岡県

蓬莱橋 | 世界一長い木造歩道橋 © Otaki_Kohta photo クリエイティブ・コモンズ・ライセンス (表示4.0 国際)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>