LOTTE Health Insurance Society

健保だより

2026 秋号
vol.068



ご家庭にお持ち帰りください

特集　知っておきたい「認知症」の基本

- **健康保険の基礎知識**
  OTC類似薬の保険給付の見直し
- **すこやかコラム**
  異常気象を乗り切るために
- **令和7年度　決算のお知らせ**
- **けんぽPress**
  - 29回健康ウォーキングのお知らせ
  - 郵送検査のご案内
  - 自分にあったプログラムで卒煙にチャレンジ!!
  - 2026年度各種健診のご案内と予約について／歯科健診のご案内
  - 女性の健康応援プログラム「Life Plus」のご案内



からだ喜ぶ健康レシピ
鮭とかぼちゃの具沢山グラタン

最新情報はHPで！
https://www.lottekenpo.or.jp

ロッテ健康保険組合

公告第647号

令和7年度決算のお知らせ

一般健康保険

収　入

科　目	決算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
健康保険料収入	3,063,432	582,845
調整保険料収入	40,397	7,686
繰越金	100,000	19,026
繰入金	0	0
国庫補助金収入	45,823	8,718
出産育児交付金	1,299	247
財政調整事業交付金	18,623	3,543
雑収入等	9,748	1,855
収入合計	**3,279,322**	**623,920**
経常収入合計	**3,075,628**	**585,165**

支　出

科　目	決算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
事務費	69,928	13,304
保険給付費	1,372,169	261,067
法定給付費	1,333,679	253,744
付加給付費	38,490	7,323
納付金	1,377,153	262,015
前期高齢者納付金	575,861	109,563
後期高齢者支援金	801,292	152,453
病床転換支援金	0	0
日雇拠出金	0	0
保健事業費	80,451	15,307
財政調整事業拠出金	40,335	7,674
その他支出	2,205	420
支出合計	**2,942,241**	**559,787**
経常支出合計	**2,901,519**	**552,039**
経常収支差引額	**174,109**	**33,126**

一般勘定の基礎数値

被保険者数	5,256人
標準報酬月額	379,327円
総標準賞与額	7,437,152千円
保険料率	100.0/1,000

決算残金処分

準備金	0千円
別途積立金	336,719千円
繰越金	300千円
財政調整事業繰越金	63千円

＜適用・収入＞

- 令和7年度は、被保険者数は前年比99.9%（▲5人）
- 標準報酬月額は前年比103.4%、総標準賞与額は前年比104.1%　となりました。
- 保険料収入は前年比103.5%（＋104百万円）となりました。
- 前年度決算残金処分の内、300千円を繰越金として収入計上しました。

＜支出＞

- 保険給付費は、本人・家族・高齢者とも入院金額は増加。外来は本人が増加し、全体としても前年比103.8%で推移。
- 保健事業費では、各種健診受診者数が前年比98.6%と減少（令和6年度は前年比107.2%）
- 経常収支差引額は、保険料収入の増加により174百万円の黒字決算となりました。

一般情勢について

※健康保険連合会「令和8年度　健康保険組合の予算早期集計結果報告より」

健保連発表による令和8年度健保組合（1,365組合）の予算早期集計結果では、経常収支差引額は▲2,890億円の赤字予算となる見通しとなった。全体の74.0%にあたる1,010組合が赤字である。

高齢者医療への拠出金は873億円（2.2%）増加の3兆9,796億円。主な内訳は、後期高齢者支援金が2兆4,011億円（662億円、2.8%増）、前期高齢者納付金が1兆5,781億円（210億円、1.3%増）などとなっている。

平均保険料率は0.02ポイント減の9.32%で、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は0.13ポイント減の9.90%となる見通しである。

保険料収入は3,549億円（3.8%）の増加。賃金引き上げ効果を反映。一方、保険給付費は1,745億円（3.4%）の増加。新型コロナ流行時及びその後の変動を踏まえ高めの見込み。

賃上げ等により保険料収入に一定の伸びは見られたものの、高齢者拠出金への負担や医療費も高止まりしており、今後の人口構造を踏まえると、こうした状況は更に悪化することが懸念される。

令和7年度収入・支出決算及び決算残金処分につきまして、令和8年7月9日に開催された第136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	決算額（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	352,395	113,383
繰越金	20,000	6,435
雑収入	388	125
収入合計	**372,783**	**119,943**

支　出

科　目	決算額（千円）	第2号たる被保険者一人当たり額（円）
介護納付金	323,213	103,994
介護保険料還付金	0	0
支出合計	**323,213**	**103,994**

介護勘定の基礎数値

被保険者数	3,108人
標準報酬月額	396,072円
総標準賞与額	4,673,332千円
保険料率	18.20/1,000

決算残金処分

準備金	49,570千円
繰越金	0千円



＜概要＞

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数は減少（前年比▲17名）したものの、介護保険料収入は6百万円増。
- 保険料率は、1.82%にて介護納付金支払いに対応しました。
- 前年度決算残金処分は全額（50百万円）準備金としました。

保健事業

《注力保健事業》

❶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。その後レセプトデータ発生状況を確認し検証します。

❷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。

❸医療DXを活用した保健事業の取り組み強化

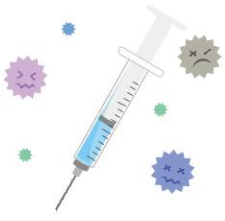
医療DXにおける推進策として、レセプト・健診データ・ICIを活用した保健事業を強化いたします。

具体的には、適正受診・適正服薬支援、女性の健康ヘルスリテラシー向上・受診勧奨、健康アプリを活用した保健事業支援などを行います。



《継続保健事業》

❶歯科検診
❷特定健診・特定保健指導
❸主婦健診
❹短期人間ドック・脳ドック
❺郵送検査
❻電話健康相談
❼健康ウォーキング
❽インフルエンザ予防接種
❾保健指導（妊婦・乳幼児）
❿保養所補助金
⓫家庭常備薬斡旋









特集　働き盛り世代も要注意！

知っておきたい

「認知症」の基本





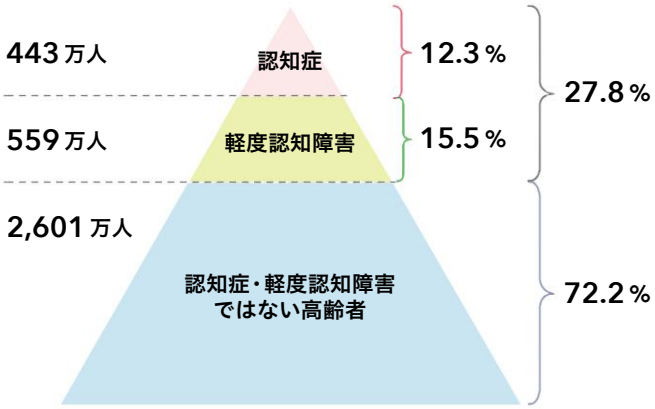
年齢を重ねるにつれて、多くの人にとって無関係ではなくなる認知症。
たとえ認知症になっても、本人の意思が尊重される形で自分らしく暮らすためには
認知症への理解を深め「自分ごと」として考えることが大切です。
認知症の基本的な知識や周囲の関わり方、困ったときの相談先についてご紹介します。







【図1】65歳以上の高齢者における認知症の現状
（令和４年 時点の推計値）



資料：厚生労働省「認知症及び軽度認知障害（MCI）の高齢者数と有病率の将来推計」から政府広報室作成

厚生労働省研究班によると
2040年には認知症は約**584**万人、
MCIは約**613**万人にのぼるとされています※2。

※2　厚生労働省研究班
「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」



3人に1人が認知機能に問題あり!?

「認知症」とは、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶や判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

65歳以上の高齢者を対象にした厚生労働省の調査によると、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI※1）の人の割合は約16%。両方合わせると、**3人に1人が認知機能にかかわる症状がある**ことになります。

ただし、軽度認知障害の人すべてが認知症になるわけではなく、**この段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせる**ことが期待されています。

また、全国で4万人近くいるとされる65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」と呼ばれており、その発症年齢は平均54歳です。女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。

※1　MCI＝Mild Cognitive Impairment
記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。MCIの人のうち年間で10%から15%が認知症に移行するとされている。

これって加齢？
それとも認知症？

「もの忘れ」の違い

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、「加齢によるもの忘れ」と「認知症」は違います。

加齢によるもの忘れ

- 体験したことの**一部**を忘れる
  例）朝ごはんを食べたことは覚えているがメニューが思い出せない
- もの忘れの自覚が**ある**
- 症状は極めて徐々にしか進行しない

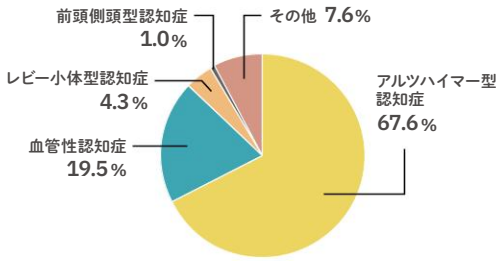


認知症によるもの忘れ

- 体験したことの**すべて**を忘れる
  例）朝ごはんを食べたこと自体を忘れている
- もの忘れの自覚が**ない**
  （初期には自覚があることが少なくない）
- 症状は進行する



⚠ 認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気（甲状腺機能低下症など）もあるため、早期に適切な診断を受けることが大切です。



認知症のおもな種類

代表的な認知症の種類は次のとおりです。



アルツハイマー型認知症



脳内にアミロイドβなどの異常なたんぱく質がたまり、神経細胞が破壊され脳が萎縮する「アルツハイマー病」が原因で発症します。「**昔のことはよく覚えているが最近のことは忘れてしまう**」という初期症状から進行し、時間や場所の感覚がなくなったり、状況に応じた判断が難しくなっていきます。



血管性認知症



脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる「脳血管障害」が原因となり発症する認知症で、**糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子**です。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行し、障害を受けた部位により症状が異なります。



レビー小体型認知症



「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内を中心に蓄積して神経細胞が破壊される**「レビー小体病」が原因となり発症する認知症**です。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなったりといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。



前頭側頭型認知症



脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する「前頭側頭葉変性症」が原因となって発症する認知症です。
感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールを守れなくなったりといったことが起こります。

資料：厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（平成 25 年 5 月報告）から政府広報室作成

知っておこう！

認知症の初期症状

もの忘れがひどい

- [ ] 電話を切ったばかりなのに相手の名前を忘れる
- [ ] 同じことを何度も言う・問う・する
- [ ] しまい忘れ・置き忘れが増えいつも探し物をしている
- [ ] 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- [ ] 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- [ ] 新しいことが覚えられない
- [ ] 話のつじつまが合わない
- [ ] テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所がわからない

- [ ] 約束の日時や場所を間違えるようになった
- [ ] 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- [ ] 些細なことで怒りっぽくなった
- [ ] 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- [ ] 自分の失敗を人のせいにする
- [ ] 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- [ ] 一人になると怖がったり寂しがったりする
- [ ] 外出時、持ち物を何度も確かめる
- [ ] 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- [ ] 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- [ ] 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- [ ] ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会
「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」

もしかして認知症？と思ったら

認知症の早期診断・早期治療につなげるために、自分自身のほか、家族や同僚など周りの人について「認知症?」と思われる症状に気付いたらまずかかりつけ医や専門家などに相談するようにしましょう。

● 産業医・かかりつけ医

適切な医療機関への受診を誘導してもらうため、日頃から受診している担当医に相談しましょう。

● 全国もの忘れ外来一覧

お近くの「もの忘れ外来」を検索できます。かかりつけ医がいない場合は、医療機関のもの忘れ外来を受診する方法もあります。

● 厚生労働省 介護サービス情報公表システム

市町村などに設置されている認知症に関する相談窓口を検索できます。

● 公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の人やその家族・支援者による全国組織。電話やSNSを使った無料相談を受け付けています。

TEL：0120-294-456

※受付時間：午前10時から午後3時（月曜日から金曜日、ただし祝日を除く）
※携帯電話・スマートフォンの場合：050-5358-6578（通話料有料）



近年は、アルツハイマー病による軽度認知障害と軽度の認知症の進行を遅らせることが期待される「抗アミロイドβ抗体薬」による治療も行われています。また、認知症の多くは生活習慣病と関連があるとされ、バランスの良い食事や運動習慣などの生活管理が発症リスクを下げるといわれています。
予防のため、できることから取り組んでみましょう。

出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」
https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.html

体と心のトリートメント

腰痛を予防するストレッチ

腰痛予防には、ストレッチを中心とした体操がおすすめです。始業前やデスクワークの合間、終業後などにこまめに体を動かすことで、腰への負担軽減が期待できます。デスク、椅子、ロッカーなどを補助道具として利用し、体調に合わせて無理のない範囲で取り入れてみましょう。

太もも前側のストレッチ



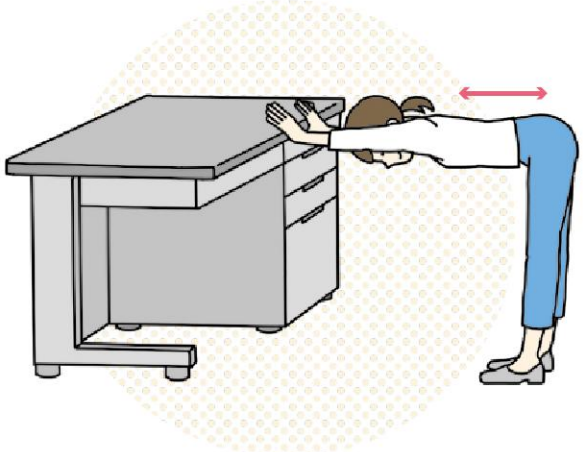
※キャスター付きや腰掛け部分が回転する椅子は転倒の可能性があるので利用は避けましょう

ふくらはぎのストレッチ



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

上半身のストレッチ



20～30秒間姿勢を維持し、
1～3回伸ばします

ストレッチのポイント

1. 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばしていく
2. 反動・はずみはつけない
3. 伸ばす筋肉を意識する
4. 張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす
5. 20～30秒伸ばし続ける
6. 筋肉を戻すときはゆっくりとじわじわ戻っていることを意識する
7. 一度のストレッチングで1～3回ほど伸ばす

出典：厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針及び解説」

仕組みを解説！

健康保険の基礎知識

OTC類似薬の保険給付の見直し

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。

「OTC類似薬」保険給付の見直しとは？

現在、医療費の増大に伴う現役世代の保険料負担の軽減や、保険制度の持続可能性の確保が大きな課題となっています。また、平日の診療時間中に受診することが困難である等の理由により市販薬を自己負担で購入している人と、医療機関において保険適用で処方薬を入手している人との間の公平性の確保も議論されてきました。こうした背景から政府は、2027年3月から「OTC類似薬の保険給付の見直し」を実施する方針です。

「OTC類似薬」とは、病院で処方される薬のうち、同じ成分・同じ使い方の市販薬（OTC医薬品）が存在するものを指します。

対象医薬品は「特別の料金」が上乗せに

まずは、OTC医薬品との代替性の把握が比較的容易な77成分・約1,100品目（※表1）を対象医薬品とし、対象となる場合は、これまでの窓口負担に加えて、薬剤費の4分の1を「特別の料金」（※図1）として負担する仕組みが導入されます。

なお、こども、がん患者や難病患者など配慮が必要な慢性疾患を抱えている方、低所得者、入院患者、医師が対象医薬品の長期使用等を医療上必要と考える方などについては、特別の料金を求めないなどの配慮が検討されています。



軽症なら無理ない範囲で市販薬の活用も

今回の見直しは、自分の健康を自分自身で管理する「セルフメディケーション」の考え方を広め、軽い症状なら無理のない範囲で市販薬を活用してもらうための取り組みです。限られた医療資源を効率的に活用し、必要な医療を持続的に提供するとともに、保険制度を未来へつないでいくためにも、症状や治療の状況に応じて、医療機関や薬局を上手に活用していきましょう。

※本記事は2026年8月時点の情報をもとに作成しています。

※具体的な対象医薬品・処方の範囲や、特別の料金を求めない配慮対象者については、今後決定されます。

※表1　対象医薬品の範囲：77成分(約1,100品目)

主な対応症状

- 鼻炎（内服・点鼻）・胃痛・胸やけ・便秘・解熱・痛み止め
- 風邪症状全般・腰痛・肩こり（外用）・みずむし・殺菌・消毒
- 口内炎・おでき・ふきでもの・皮膚のかゆみ・乾燥肌 等

※図1　特別の料金：対象薬剤の薬剤費の4分の1





出典：厚生労働省「社会保障審議会 医療保険部会資料（OTC類似薬を含む薬剤自己負担の見直しの在り方について）」
「OTC類似薬の保険給付の見直しの実施に向けた中間とりまとめ」

からだとこころの

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 イライラして怒りっぽい性格を直したいです。何か方法はありますか？（20代・男性）

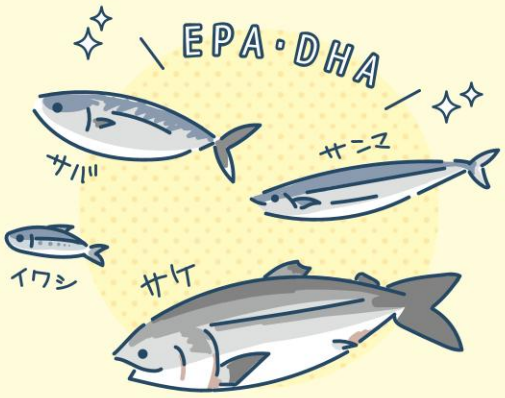
A 実はイライラや怒りっぽさというのは、性格のせいだけではないんです。ストレスや睡眠不足、疲労、空腹などのコンディションが大きく影響していることがわかっています。イライラを感じたときは、「最近よく眠れている？」「食事を抜いていない？」と、生活全体を振り返ってみましょう。

そんなあなたにおすすめしたいのが、オメガ3脂肪酸（EPA・DHA）です。これはサバやイワシ、サンマ、サケなどの魚に多く含まれる栄養素なのですが、2024年に発表された研究では、オメガ3脂肪酸の摂取によって攻撃性がわずかに低下することが報告されています。

もちろん、「魚を食べればイライラや怒りっぽさがなくなる」という単純な話ではありませんが、効果はそれほど大きくないものの、心身のバランスを整える大切な一要素なので、高価なサプリメントに頼る前に、まずは意識して魚を食べてみるのもよいかもしれません。

イライラや怒りっぽさを性格のせいだと決めつける前に、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、体の土台となる生活習慣が整っているかを、今一度見直してみましょう。

心を整えたいときこそ、体のコンディションをチェックしてみてくださいね。



Q 子どものスマホ、使う時間はどのくらい気にしたらよいでしょうか？（30代・女性）

A それ、親としては気になるところですよね。でも最近は、子どものデジタルメディアとの付き合い方は、使う時間だけでは判断できないことがわかってきました。

2026年に米国小児科学会（AAP）は、スマホやゲーム、SNS、動画などを含めたデジタル環境全体を踏まえて、「利用時間だけで良し悪しを判断しないことが大切」だと提言しました。

大切なのは、スマホによって睡眠や運動、遊び、読書、家族や友だちとの交流など、「子どもの成長に欠かせない時間が削られていないか」という視点だとしています。

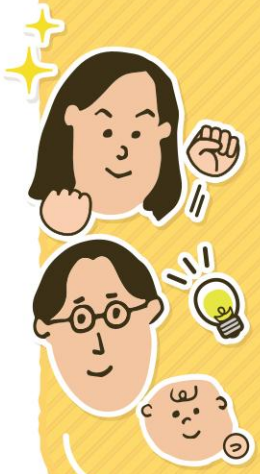
「スマホ＝悪」というわけではありません。学習に役立つコンテンツもあり、親子で一緒に利用することで学びが深まることもあります。

子どもたちはこれからもデジタルとともに生きていきます。だからこそ、一方的に「やめなさい」と制限するのではなく、「何を見ているの？」「何が面白いの？」と関心を持ち、「使わせないこと」ではなく、「上手に使えるようになること」を目指すことが大切です。



これからは「何時間使った？」ではなく、「スマホによって大切な時間が失われていないか？」と意識してみてください。

守るべきは利用時間なのではなく、子どもの健やかな成長の機会です。



健康寿命を延ばすために 今からできること 健診・検診編



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ることなく生活できる期間のこと

01 健康状態を知ることが、健康寿命への第一歩

健康寿命を延ばすためには、病気にならないための「予防」だけでなく、病気を早く見つけ、早く治療することも重要です。その役割を担うのが、健康診断やがん検診です。

健康診断では、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを確認できます。これらは初期には自覚症状が少ない一方で、進行すると心筋梗塞や脳卒中など重大な病気につながる可能性があります。定期的に健診を受け、自分の健康状態を知ることが、将来の健康を守る第一歩になります。

02 受けるだけで終わらせない、健診後の行動が大切

がんは日本人の死因の上位を占めていますが、早期に発見できれば治療の選択肢が広がり、治癒につながる可能性も高まります。厚生労働省では、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんについて、科学的根拠に基づくがん検診を推奨しています。

一方で、「忙しいから」「症状がないから」と健診や検診を後回しにしてしまう人も少なくありません。しかし、多くの生活習慣病やがんは、症状が出てからではなく、症状がない段階で発見することが、将来の健康を守り健康寿命を延ばすことにつながります。

健康寿命を延ばすための4つのポイント

1 年に一度は健診を受ける

自分では気づきにくい生活習慣病のリスクを早めに確認しましょう。



2 がん検診を定期的に受ける

症状がない段階で発見することが、早期治療につながります。



3 健診結果を放置しない

「要精密検査」「要受診」と判定された場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



4 日頃から健康管理を意識する

食事・運動・睡眠などの生活習慣を整えることが、病気の予防につながります。



出典:厚生労働省「健康日本21（第三次）」「がん対策推進基本計画（第4期）」「がん検診について」

食で元気に！
からだ喜ぶ健康レシピ

レシピ監修／沼津 りえ先生
（管理栄養士・調理師・料理家）

1人分
エネルギー 421 kcal
食塩相当量 1.5 g
調理時間 約20分



鮭とかぼちゃの具沢山グラタン

鮭はDHA・EPA、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含み、クリーム系の料理に加えることで効果もアップ。そこに鉄分豊富なほうれん草、ビタミン豊富なかぼちゃを加えることで、しっかりと栄養を摂ることができます。

レシピ提供 パーフェクトレシピ https://perfectrecipe.jp/

材料（2人分）

生鮭（切り身）	150g
かぼちゃ	150g
ほうれん草（茹でたもの）	60g
玉ねぎ	50g
牛乳	300mℓ
ピザ用チーズ	40g
米粉	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

つくり方

1. 生鮭は一口大に切り、塩（少々：分量外）をふって5分位おいてから水気を拭き取る。かぼちゃは2cmの角切りにしてラップで包み、電子レンジ（600W）で2分加熱する。ほうれん草は長さ3cmに切る。玉ねぎは繊維に沿った薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①の生鮭を加えて両面さっと焼き、一旦取り出す。
3. ②のフライパンに①の玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、牛乳・米粉・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。さらに①のかぼちゃ・ほうれん草を加えてとろみがつくまで煮込む。
4. ②の鮭を入れてさっと混ぜ、耐熱容器に入れる。上からピザ用チーズを散らし、オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。



春や秋の短期化、秋になっても続く猛暑といった異常気象によって、私たちの体には大きな負担がかかっています。主観的な「大丈夫」を捨て、正しい知識をもとに健康を守る対策を知ることが今、求められています。

異常気象を乗り切るために

周りの声かけで適切な熱中症対策を

日本の気候は近年、春や秋が極端に短くなり、まるで「二季」になってしまったかのような変化を見せています。この二季化による激しい寒暖差で自律神経が乱れるだけでなく、体が「暑さに慣れる準備（暑熱順化）」を十分にできないまま、年々厳しくなる猛暑へ突入。このような急激な気候の変化に体がついていけず、体調を崩してしまう人が増えています。

特に警戒すべきなのが高齢の方の「室内熱中症」です。年齢を重ねると部屋の温度が30度を超えていても暑さを感じにくく、喉の渇きにも気づきにくいという身体的な特徴があります。「家の中にいるから安心」と油断してエアコンをつけず水分も摂らないまま、室内で熱中症になってしまうケースが後を絶ちません。これを防ぐためには、本人の感覚に任せるのではなく、周りの人が「室温計が27～28度になったら冷房をつける」「喉が渇いていなくても、1日に1500mlはお水を飲む」といった、具体的な目安を言葉で伝えてあげることが大切です。

主観に頼らない正しい知識と行動が鍵

水分補給に関しては、「成分」に気をつけなければいけません。お茶の中にはカフェインが含まれているものが多くあり、カフェインの利尿作用によって体内の水分が外に排出され、脱水を起こしてしまうことがあります。同様にスポーツドリンクや経口補水液も、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎで「ペットボトル症候群」を引き起こし、深刻な健康被害を招く原因となることも。普段の水分補給には、お水やノンカフェインでミネラルが含まれている麦茶を基本としましょう。

さらに、「自分の体感」だけで判断するのも危険です。例えば、小さな子どもやペットは大人より地面に近いため照り返しの熱を強く受けており、想像以上に過酷な環境にあります。また、持病がある方も厳しい暑さは心臓や腎臓に大きな負担をかけるため、注意が必要です。「安定しているから大丈夫」と過信せず、月に1度は受診することをおすすめします。

気候の変化に私たちは逆らうことができません。しかし、一人ひとりが地球温暖化を防ぐために何ができるかを考え意識を変えること、そして同時に、「これくらいなら大丈夫」という主観を捨てて正しい行動をとること。それこそが、これからの時代をすこやかに生き抜くための大切な鍵になります。



尾﨑治夫先生

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。

まんが de けんぽ

「マイナ救急」で救急搬送がスムーズに

119番通報で駆けつけた救急隊員は、搬送する傷病者の名前や生年月日等の基本的な情報のほか、かかりつけの病院や服用している薬など、さまざまな情報の聞き取りを行っています。これらの情報は、搬送先病院の決定や救急車内での応急処置、病院到着後すぐに治療を始めるための準備などに役立てられており、命を守るために欠かせない情報です。ただ、病気や怪我で苦しむ傷病者や気が動転している家族から、これらの情報を正確に聞き取るのは難しい場合もあります。

そこで、救急隊員がマイナ保険証を活用し、傷病者が過去に受診した医療機関や処方された薬などの情報を、本人の同意のもとで閲覧できる「マイナ救急」が、令和7年10月から始まっています。救急隊は、本人の同意を得たうえでマイナ保険証をカードリーダーで読み取り、通院履歴や服薬情報などをタブレット端末で確認。傷病者の状態とあわせて適切な搬送先医療機関を選定するなどの活動を行います。

もしものときに備え、マイナ保険証を携行すると安心です。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用登録している必要があります
※本人の同意が得られない場合でも、非常時は情報を閲覧することがあります
※救急搬送時にマイナ保険証が必須になるわけではありません

出典：総務省消防庁「あなたの命を守るマイナ救急」



Comic:Shogo Yamagata

エコな暮らしかたのヒント

移動を「エコ」に変える

移動手段には、徒歩や自転車、公共交通機関や自動車などがありますが、自動車のCO_2排出量は、家庭のCO_2排出量の約1/4を占めています(*1)。自動車以外の移動手段を積極的に利用し、CO_2の排出量を減らしましょう。





公共交通機関を利用する

移動を自動車から鉄道にかえると、輸送量あたりのCO_2排出量が1/5以下になります(*2)。鉄道やバスなどの公共交通機関を積極的に利用しましょう。

自転車や徒歩で移動する

自転車や徒歩の移動は、CO_2を排出しません。自転車や徒歩を活用すればエコなだけでなく、渋滞に巻き込まれにくい、燃料費がかからない、健康づくりにつながるなど、メリットばかりです。

*1　国立研究開発法人 国立環境研究所「日本の温室効果ガス排出量データ（1990 ～ 2021年度）」

*2　2023年5月 国土交通省「運輸部門における二酸化炭素排出量」



© L／KMP

開催期間 10月1日(木)▶11月29日(日)

エントリー期間 9月17日(木)▶11月28日(土)

参加賞

イベントエントリーした方に全員もれなく！

500円分相当の
電子ギフトカード等の
お好きな商品と交換できる
所属団体ポイントをプレゼント！

参加賞にプラス

目標達成で！

毎日平均8千歩賞

1,000円分 相当の
電子ギフトカード等のお好きな商品と交換できる
所属団体ポイントをプレゼント！

イベント期間(60日間)の累計歩数が48万歩(60日×8000歩)以上の方♪

合計1,500円分相当♪

60万歩完歩賞

イベント期間(60日間)の累計歩数が60万歩以上の方♪

1,500円分 相当の
電子ギフトカード等のお好きな商品と交換できる
所属団体ポイントをプレゼント！

合計2,000円分相当♪

※ QOLismアプリを導入いただいている方には、2026年12月中にQOLismアプリ内「おたのしみ」タブ内の「所属団体ポイント」で配布いたします。
※『毎日平均8千歩賞』と『60万歩完歩賞』の2つの賞を重複しての受賞はありません。『60万歩完歩賞』をお贈りいたします。

エントリー方法



1 アプリホームの「歩数イベント」ボタンをタップ

2 イベント一覧から該当のイベントをタップ
※個人戦・チーム戦ともに参加する場合は、それぞれへのエントリーが必要です。

3 「参加する」をタップ

動画で解説

アプリ登録方法

アプリ登録前にいずれかをご準備ください ■資格情報のお知らせ等 ■マイナポータルの健康保険証内の資格情報 ■資格確認書

QR コードの読み取り、またはアプリストアで「QOLism」と検索し、アプリをインストール。

※QR コード®は（株）デンソーウェーブの登録商標です



1 「新規登録」をタップして、利用規約に同意

2 メールアドレスとパスワードを設定

3 団体コード 06136345 を入力

4 ユーザ情報（必須項目）を入力

5 ニックネーム・歩数の同期方法などを設定

動画で解説

登録完了！使ってみよう！

QOLead Daiichi Life Group

【お問合せ】 株式会社QOLead イベント事務局 qolism.info@qolead.com

2026年8月

ロッテ健康保険組合の皆さまへ

郵送検査のご案内

自宅で手軽に 受けられる

自宅でできる、早期発見。



当健康保険組合では、疾病予防事業の一環として、被保険者及び被扶養者である配偶者を対象に下記要領により郵送検査を実施いたします。全9項目の中から1項目を無料で受けられ、自宅で簡単に受検できるので忙しい方でも検査が可能です。精密検査が必要な方には、お近くの専門医をご案内したり、電話による栄養相談も大きな特徴です。この機会に是非お申込みください。

対象者

全被保険者・被扶養者である配偶者

費　用

全額健康保険組合で負担します。

但し、検体提出締切日までに提出がなく受検されなかった場合には、容器代をご負担いただくことになります

容器代

①ピロリ菌検査（尿中ピロリ菌抗体検査）	500円
②Tf大腸がんリスク検査（2日法）	600円
③前立腺がんリスク検査（PSA）（男性）	500円
④ヒトパピローマウイルス（HPV）検査（女性）	1,000円
⑤腸内環境検査	500円
⑥骨粗しょう症リスク検査	700円
⑦歯周病リスク検査	500円
⑧糖尿病リスク検査	500円
⑨睡眠時無呼吸症候群検査（SAS）	5,500円

申込方法

①書面でのお申込
申込書に必要事項をご記入の上、各事業所へ提出してください。

②WEBでのお申込
下記URLまたはQRコードより、必要事項をご入力の上お申込みください。

https://form.run/@Lotte

※この検査を受診された方の検査結果は保健事業の一環として健康保険組合へ提供されますことをご了承のうえ、お申込みください。

申込締切日

2026年10月23日（金）

検体受付締切日

2027年1月29日（金）

委託先

H.U.POCkeT株式会社

検査機関・問い合わせ先

検体の採取失敗等による、検査容器の再発行は無料です。下記のフリーダイヤルまでお電話ください。

H.U.POCkeT株式会社
0120-82-1213 通話料無料（携帯・PHSからもOK）
午前9時～午後5時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）

個人情報の取り扱いについて
※お申込みの際にご記入いただきますお客様の情報は、プライバシーポリシーに基づき厳重に管理し、郵送検査以外の目的で使用することはございません。

検査の流れ

検査項目の決定 検査お申込み → 検査キット 受付票到着 → ご自身で 検体を採取し、容器に入れる → 返信封筒にて返送 → 検　査 → 約2週間後、自宅へ 検査結果等到着

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

0ヶ月目 → 1ヶ月目 → 2ヶ月目 → 12ヶ月目

ステップ0	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	ステップ5
QR 参加申込	オンライン診察(1回目)	オンライン診察(2回目)	オンライン診察(3回目)	オンライン診察(4回目)	×4回 フォローアップメール
	2週間後	2週間後	2週間後	2週間後	10ヶ月後

※お申し込み後、委託先（株式会社リンケージ）から送付される「案内メール」にそってオンライン診察の予約をお願いします。

- 外来の待ち時間を解消
- 通院の手間を解消
- 診察後に禁煙補助薬※を配送
  ※禁煙パッチ(貼り薬)の配送

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

0ヶ月目 → 1ヶ月目 → 6ヶ月目

ステップ0	ステップ1	ステップ2
QR 参加申込	メルマガ／チャット 禁煙補助薬の使用	メルマガ／チャット

- メルマガとチャットでサポート
- 数日分の市販薬を配送

※1か月後のアンケートは必ず実施お願いいたします。

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

ハピルス | 健診 2026年度各種健診のご案内と予約について

生活習慣病健診（主婦健診）（30歳～74歳の方）

詳細はwebをご確認ください。

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

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

1. お申し込み：歯科健診センターへ予約
2. 予約：歯科健診センターから医院に予約
3. 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
4. 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

Amazon
ギフトカード
最大5,500円分
プレゼント

知れば、毎日がもっと軽くなる。

Life Plus

女性の健康応援プログラム

女性の体と心の小さな不調、日々の忙しさの中で後回しにしていませんか。専門家監修の正しい情報とつながることで、毎日をもっと快適に。女性はもちろん、パートナーや家族、職場の方も参加いただけるプログラムです。

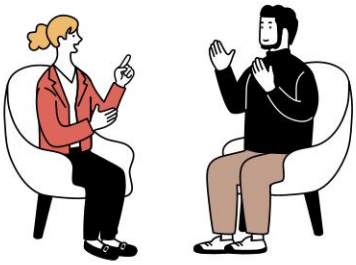


お申込者全員に　Amazon ギフトカード 500円分をプレゼント

さらに > コンテンツ配信終了後のアンケート回答で
Amazon ギフトカード 5,000円分がもらえるチャンス!

参加者特典（無料）

- ✔ 婦人科専門医による無料オンラインセミナー（録画視聴も可能）
- ✔ 医療職へのオンライン個別相談（女性限定・人数限定）
- ✔ メールで、あなたに合った健康情報が定期的に届く
- ✔ パートナーや家族と共有できる「女性の健康ガイド」も配布



どうやって参加するの？

参加方法（たった3ステップ）

1. QR コードを読み取る
2. 申込フォームに入力（所要 3 分）
3. あなたにあったお知らせが届きます！

https://bit.ly/4x9fkNq

参加締め切り 11/30（月）

こんな方におすすめ

- 月経や PMS、更年期などに関する不調を感じている
- 婦人科に行くほどではないけれど、不安や疑問がある
- パートナーや家族の健康を理解・サポートしたい
- 職場や周囲の人の体調に配慮したいと思っている

※性別・年齢問わず、どなたでも参加いただけます。





監修　宋美玄 先生

産婦人科医、医学博士
2001年、大阪大学医学部卒、川崎医科大学講師、ロンドン大学病院（胎児超音波部門）留学を経て、2010年から国内で産婦人科医として勤務。主な著書に、「産科女医からの大切なお願い:妊娠・出産の心得11ヵ条」（無双舎）「女医が教える本当に気持ちのいいセックス」（ブックマン社）など。

知れば、毎日がもっと軽くなる。



Life Plus

女性の健康応援プログラム



〈 今後のスケジュール 〉

STEP 1

参加無料！

参加申込＆イニシャルサーベイ

11月30日（月）締切

表面の二次元コードを読み取って、参加申込フォームからお申込みください。
続けて、案内に従ってアンケートへのご回答をお願いします。

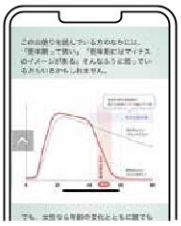
回答者全員に500円分のAmazonギフトカードプレゼント

STEP 2

コンテンツ配信

参加申込時にご登録のメールアドレスに、
あなたに合ったテーマのオリジナル
コンテンツをお届けします。(全8回予定)

【配信テーマ(例)】
- 健康的なキレイについて
- 年齢を重ねて出る症状について
- 男性に知ってほしい働く女性の健康について
- 子どもの適正受診などについて
- 不妊治療と仕事の両立支援について





STEP 3

ファイナルサーベイ

1月下旬～2月中

ご登録のメールアドレスにアンケートを配信します。
案内に従ってご回答をお願いいたします。

**回答者の中から
抽選5,000円分の
Amazonギフトカード
プレゼント**



※今後のスケジュールは変更になる場合がございます

四季の風景 *Scenery of the four seasons*



「天空の山城」備中松山城

標高430mの臥牛山頂上付近に建つ備中松山城は、日本で天守が現存する唯一の山城。現存天守12城のひとつであり、江戸時代に修築された天守、二重櫓、土塀の一部が国の重要文化財に、城跡が国の史跡に指定されています。

秋口から春にかけて、雲海に包まれる幻想的な姿を見ることもでき「天空の山城」とも形容され親しまれています。

雲海が発生する時間帯は、明け方から午前8時頃。特に10月下旬～12月上旬の早朝には濃い朝霧が期待できます。



Address　岡山県高梁市奥万田町（備中松山城雲海展望台）
Access　JR伯備線「備中高梁駅」から車で約20分

健保だより　令和8年10月発行
禁・無断転載
発行：ロッテ健康保険組合
〒164-0014 東京都中野区南台5-24-1　☎（03）5388-5625
制作：（株）プライムステーション