

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和8年
7月号

- 算定基礎届・賞与支払届・異動届・住所変更届 (2ページ)
- マイナ保険証 (3ページ)
- 女性の健康・育児相談窓口事業 (4ページ)
- メンタルヘルス無料カウンセリング (5ページ)
- 健康診断契約施設のご案内 (6ページ)

- 健診受診 Guide (7ページ)
- 健診受診で特典ゲット! (8ページ)
- 組合日誌 (9ページ)
- 食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」 (10-11ページ)
- 冷しゃぶとなすの梅おろし (12ページ)



年に1回は健診を受けましょう



糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://doug.hfc.jp/infine/ryouri/26summer01.html>

主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) ……140g | 梅干し (塩分7%) ……1個分 (10g) |
| なす ……2本 | (タネを取り、実を叩き切る) |
| 大根おろし ……100g | A ポン酢しょうゆ ……大さじ1 |
| | ごま油、いりごま (白) ……各小さじ1 |

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つずつ包み、電子レンジ (600W) で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

- ✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚 2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

2つの有効期限があります

マイナンバーカードの有効期限にご注意を



マイナンバーカードには、2つの有効期限があります。期限切れにはくれぐれもご注意ください。

電子証明書の有効期限

5年

●発行から5回目の誕生日まで

政府のマイナポイントキャンペーンが始まったのが2020年9月。このころにマイナンバーカードを作った方はご注意ください。そろそろ期限切れかもしれません。

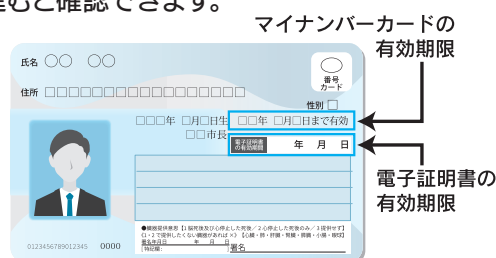
マイナンバーカードの有効期限

10年

●18歳以上は「発行日から10回目の誕生日まで」、18歳未満は「発行日から5回目の誕生日まで」となっています。

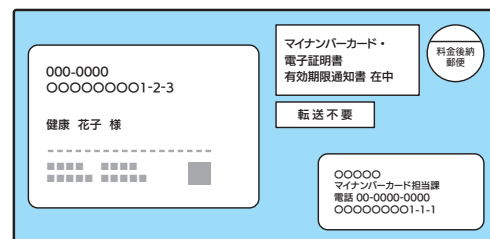
有効期限の確認方法

マイナンバーカードの券面（太枠部分）に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインし、「マイナンバーカード」→「電子証明書」と進むと確認できます。



更新方法

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。通知書に沿ってお住まいの市区町村窓口等で更新手続きを行ってください。



▲有効期限通知書

医療機関等に設置されているマイナ保険証のカードリーダーでも、有効期限の3カ月前時点からアラートが表示されます。

マイナ保険証の有効期限と利用可否

～期限切れ

使える



期限切れ翌日～

使える

有効期限切れから3カ月間はマイナ保険証で受診可。

※ただし、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。すみやかに再発行の手続きを！

期限切れ3カ月後～

使えない

有効期限切れから3カ月経過するとマイナ保険証での受診は不可。

※手続きをしなかった場合は、3カ月以内に「資格確認書」が交付されます。



マイナンバーカードの健康保険証利用登録がまだの方は、お早めに！

事業所担当者の皆様へ

算定基礎届

速やかにご提出ください！

■6月中旬に、各事業所あてに送付しております
各事業所あてに、「被保険者記号・番号、氏名」等を印字した「算定基礎届」を送付しています。報酬等、必要事項をご記入ください。

■支払金額のわかる賃金台帳等の写しを添付してください

必要事項を記入した「算定基礎届」に、①個人事業主の方は令和7年の「確定申告書(写)」、②法人事業主および個人歯科医院の従業員・法人事業所の従業員の方は令和8年の4、5、6月に受けた賃金のわかる賃金台帳等の写しを添付して、当組合あてに提出してください。

厚生年金保険 加入事業所へのお願い

厚生年金保険料の算定基礎届は、当組合からは送付していません。厚生年金保険の算定基礎届の提出方法・時期につきましては、年金事務所からのお知らせにてご確認ください。うえ、直接、年金事務所にご提出ください。

賞与支払届

賞与支払後、速やかに提出してください

■賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速やかに提出してください

夏の賞与がすでに支払われている場合は、「賞与支払届」に必要事項を記入のうえ、提出してください。

■従業員のいるすべての事業所に送付しています(5月26日発送)

■「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給額を記入してください

■添付書類が省略となりました。ただし、確認が必要な場合は提出をお願いすることがあります

■賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入して提出してください

■マイナポータルと連携する人事給与システムから電子申請の利用が可能です。ぜひ活用ください



被保険者の皆様へ

家族が異動(就職、結婚...)したら

5日以内に異動届を提出してください

資格のない方が健保組合に加入したままだと、被保険者の皆様にお支払いいただいた保険料が、本来使うべき医療費や高齢者医療への財源として適正に使われないことになります。

資格がない方への不要な支出が多ければ、保険料の増額にもつながりかねません。

皆様の大切な保険料を生かすためにも、異動届の5日以内の提出をお願いいたします。

住所が変わったら

速やかに住所変更届を提出してください

居所・住所の把握は、健保組合から被保険者の方へ郵送物を送付するために必要です。転勤などにより住所が変わった被保険者の方は、住所変更届の速やかな提出をお願いいたします。

メンタルヘルス

無料カウンセリングのご案内

お悩みやお一人で解決できない問題がありませんか？
ぜひお気軽にご相談ください

電話相談

利用時間

月～金曜 9:30～21:30
土曜 11:00～19:00
1日1人1回、30分程度まで
※日・祝・年末年始は除く

対象者

被保険者・被扶養者
労務管理責任者

●発信者番号は、通知設定（非通知でないこと）でおかけください。
●相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください。

WEB相談

利用時間

24時間受付
※回答に3営業日程度を要します

対象者

被保険者
被扶養者（18歳以上）

●下記「こころ相談ネット」にアクセスし、「新規利用登録はこちら」からメールアドレス登録を行ってください。
●相談1回あたりのメールのやり取りは3往復までとなります。

臨床心理士など経験豊富なカウンセラーが対応します。

※通話料・相談料は無料（オプションは除く）

通話料無料

☆携帯電話・スマートフォンからもご利用いただけます

0120-783-112

WEB相談「こころ相談ネット」

<https://www.soudan.fismec-eap.jp/counseling/>
[法人契約コード] shikakenpo

対面相談（有料オプション）

日本全国約270か所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます
詳しくは、東振協のHP（<https://www.toshinkyu.or.jp/mental/>）をご覧ください。

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会】

【サービス実施者（委託先）：㈱フィスメック】

東京都歯科健康保険組合

2026年4月1日～2027年3月31日

東京都歯科健康保険組合
令和8年度「女性の健康・育児相談窓口事業」

スマホで医師に無料相談できる

毎日24時間受付中
自宅から小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談いただけます。

動画通話

チャット

メール

産婦人科医・助産師に相談できる

産婦人科オンライン

小児科医に相談できる

小児科オンライン

例えば、こんな時…

最近、気分が沈みがち
もしかして更年期症状？

生理前のイライラがひどい

出血量がいつもより多い？

うんちの色が変

湿疹が気になる

※なんとなくいつもと違うと感じた時に医師へ相談すると、不安の解消や予防、早期発見に役立ちます。

いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信

ウェブサイトで
テキストで相談できます

夜間相談

平日18時～22時 1枠10分の予約制

LINEのメッセージチャット /
音声通話 / ビデオ通話 / 電話

みんなの相談検索

いつでも何度でも すぐに結果表示

3万件以上の相談事例から検索

コンテンツ配信

医師・助産師による季節や状況に合わせた医療記事や、子育てのポイントを解説するLIVE動画をお届け

まずはLINEの友だち追加を！

不調時にスムーズに相談できるよう、事前にご登録だけでもできると安心です！

産婦人科オンライン

@sanfujinkaonline

小児科オンライン

@syounikaonline

会員登録に必要な合言葉

しかけんぽ

※LINEをご利用でない場合は、「産婦人科オンライン」または「小児科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。
※どちらかのサービスを登録すれば両サービスを利用できます。

5

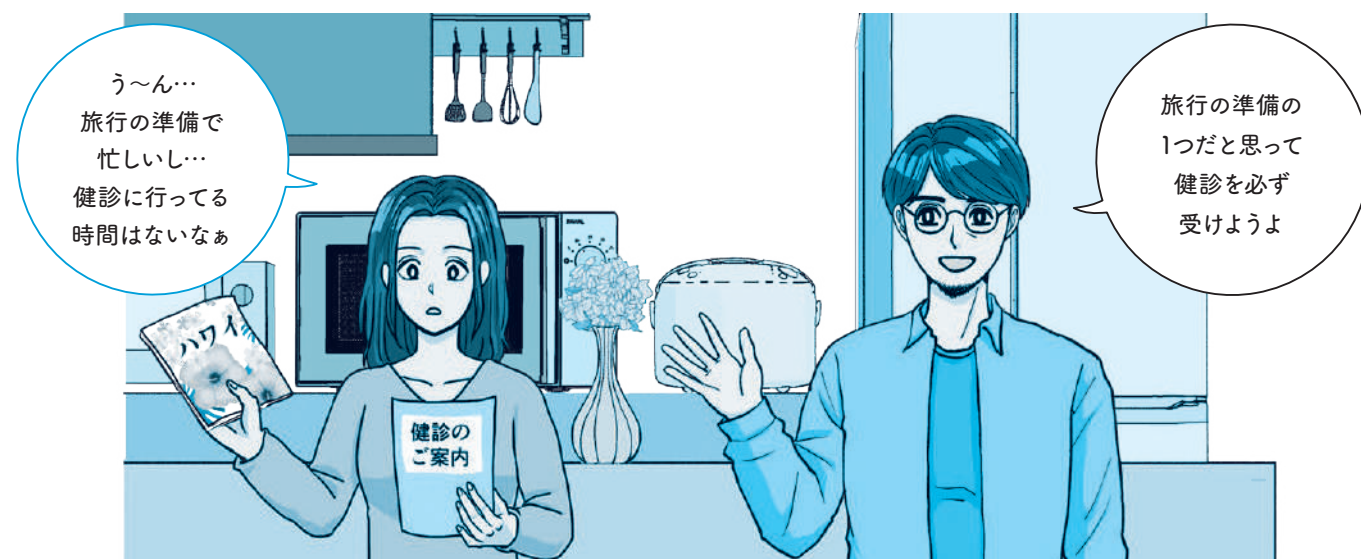
4



楽しい予定を立てるとき、 健診予約も済ませましょう！

健康診断を毎年受けていますか？ 健保組合などが実施する生活習慣病予防健診や人間ドックには、40歳以上の方が受けるべき特定健診の検査項目が含まれています。

特定健診は、40～74歳を対象に、心臓病や脳卒中といった深刻な病気につながる恐れのあるメタボリックシンドロームを早期に見つけ出し、健康な毎を送り続けるための大切な機会です。旅行やイベントの計画を立てるように、健康診断を「年中行事」の1つにしましょう。



健診を受けない理由 vs 健診を受けるメリット！

CASE 1

これまでとくに異常もなかったの…

生活習慣病の多くは、自覚症状が現れにくい特徴があります。毎年欠かさず健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確かめられます。生活習慣を見直すきっかけになり、病気の早期発見・早期治療に役立ちます。

CASE 2

仕事や育児、介護などで忙しくて時間がないので…

病気が進行してしまったら、治療のためにかえって時間が必要になったり、入院を余儀なくされたりするかもしれません。人生を健康で豊かに過ごすためにも、長くても半日程度で受けられる健康診断を予定に入れて、確実に受診しましょう。

CASE 3

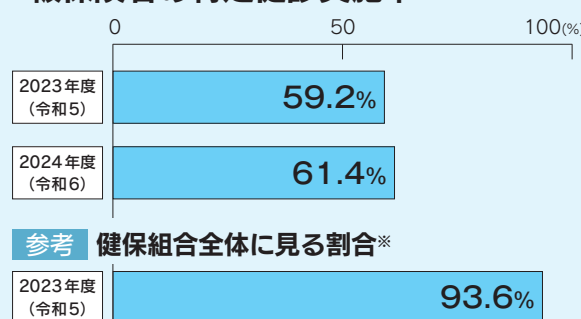
もし病気が見つかったら怖いので…

早い段階で病気を見つけることは、いち早く治療を始められるチャンスでもあり、治療の選択肢も広がります。早期にご自身の体の状態と向き合うことで、心理的な負担や家計への負担を小さくすることができます。

健診を受けておけば
安心して旅行を
楽しめるね♪



被保険者の特定健診実施率(当健保組合)



※出典：厚生労働省「2023年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

増加傾向にあるとはいえ、当健保組合の被保険者の受診率は全体に比べ大きく見劣りする数値となっています。年に一度の健康チェックをお忘れなく！

東京都歯科健康保険組合の皆様へ 2026年度健康診断 契約施設のご案内



TOKYO ウェルネスクリニック神谷町

人間ドック・健康診断・各種外来

1

日比谷線・
神谷町駅直結

虎ノ門ヒルズ駅や虎ノ門駅のほか、溜池山王駅や六本木一丁目駅からも徒歩圏内の好立地です。

2

丁寧にスムーズな
ご案内

ゲストの人数を制限し、ゆったりとした空間で一人ひとりの健康に丁寧に向き合います。

3

経鼻・鎮静剤対応
上部消化管内視鏡

内視鏡（胃カメラ）は負担の少ない細径（5.8mm）の経鼻用で実施。鎮静剤（オプション）も利用可能です。

4

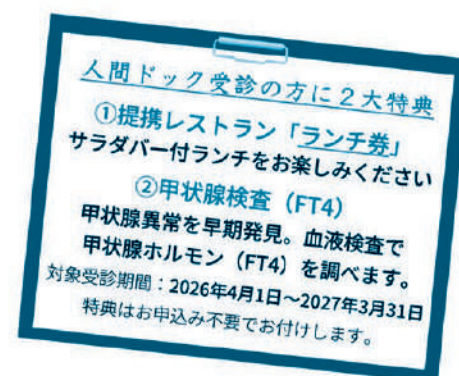
女性医師・スタッフに
よるレディース検診

婦人科診察・乳がん検診はすべて女性医師・スタッフが実施いたします。水曜AMは女性限定レディースデーです。
※内視鏡、医師問診、結果説明は男性医師の場合があります。

5

一般内科外来・
アレルギー外来

一般内科外来に加え花粉症や他のアレルギーでお悩みの方に、舌下免疫療法も相談可能な専門外来がございます。



	診療時間	月	火	水	木	金
健康診断	8:20～12:30、13:20～16:30	●	●	●	●	●
一般内科外来	14:00～17:30	●	休	●	●	●
アレルギー外来	14:00～17:30	休	休	休	●	休

TOKYO WELLNESS CLINIC
Kamiyacho

詳細はこちら▼
www.twc-kamiyacho.com



東京都港区虎ノ門 4-1-1 神谷町トラストタワー2階
土・日・祝日休診／予約・お問合せ 平日 8:30～17:30

健診予約：03-6432-0546
外来予約：03-6432-0547



第26期 新しい役員・議員が選任されました

(敬称略)

選 定

理事長	北村 晃
副理事長	岡崎 正史
理事	萬屋 陽
理事	◎福岡 博史
理事	☆古宮 秀記
理事	細尾 英子
常務理事	渡邊 勝利

監事	小見 顕
議員	小川 勝
議員	☆小筆 正弘
議員	湯澤 伸好
議員	荒井 眞喜
議員	三浦 弘美
議員	糠信 安宏
議員	岩崎 克彦

互 選

理事	濱 克弥
理事	☆谷村 秀樹
理事	武内 和久
理事	中村 文子
理事	木村 高大
理事	○深井 克彦
理事	小原 希生

監事	大多和昌彦
議員	☆近藤 紀之
議員	吉田 剛
議員	小笠原浩一
議員	江端 洋
議員	寺山絵里子
議員	山田 潔
議員	濱谷 秀郎

※組合運営研究委員会 ◎委員長、○副委員長、☆委員

健康保険組合事務所が移転します

令和8年8月中旬から9月中旬の間で当健康保険組合事務所の移転を予定しております。
詳細につきましては、後日改めてご案内いたします。

組 合 日 誌

令和8年3月から令和8年5月まで

8.4.21 理事会

■議案事項

- 第155回組合会の開催に関する件
- 選挙日及び選挙長の選任に関する件

8.5.26 臨時理事会

■議案事項

- 副理事長の指名に関する件
- 常務理事の指名に関する件
- 組合運営研究委員会委員の選出に関する件

8.5.26 臨時組合会

■議案事項

- 監事の選挙に関する件

組合事業概況

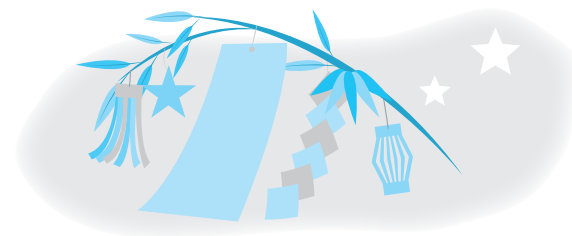
令和8年4月末現在

事業所数	数	件
被保険者数	男	3,223 人
	女	3,393 人
	合計	12,284 人
被扶養者数	男	1,599 人
	女	2,259 人
	合計	3,858 人
平均標準報酬月額	男	636,753 円
	女	328,364 円
	平均	395,109 円

公 告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、
公告します。 理事長 北村 晃

桜台駅おおの歯科・口腔外科	練馬区桜台 1-4-1
原宿デンタルクリニック	渋谷区神宮前 6-29-3
エスデンタルクリニック	葛飾区金町 3-5-4
下井歯科医院	武蔵野市境 2-10-27
ささき歯科医院	杉並区阿佐谷北 1-29-8
宮澤歯科医院	渋谷区本町 3-53-2
渡辺歯内デンタルオフィス品川	港区港南 2-6-11
八王子駅前リーフ歯科	八王子市子安町 1-2-8
医療法人社団 青松会	世田谷区玉川 2-2-1
六本木ルアナ歯科	港区赤坂9丁目 6-23
中河原RIZデンタルクリニック	府中市住吉町 4-9-9
サニーデンタルクリニック西新井駅西口	足立区西新井栄町 2-3-2
ふみ歯科診療所	福生市福生 798-2
西大島ロビンこども歯科	江東区大島 3-14-17
医療法人社団 つばめ会	東村山市恩多町 5-47-5



健診受診で特典ゲット!

健康の確認が
できる!

当健保組合では、今年度も年度末年齢 40 歳から 74 歳の被保険者・被扶養者に対し、令和 8 年度中（令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日）に健診【人間ドック・生活習慣病予防健診・一般健診（特定健診項目を含む）】を初めて受診した方、または、当該年度を含めて 2 年度以上継続して健診を受診した方を対象に、令和 9 年 6 月に抽選を行います。

宿泊券が
もらえる…
かも!

抽選の賞品①

ラフォーレ倶楽部
宿泊券を100名様に

クオカードで
ちょっとした
ご褒美も♪

抽選の賞品②

クオカード
2,000円分を1,000名様に

令和 8 年 3 月 31 日以前に特定保健指導を開始し、すべてのプログラムを終了した被保険者・被扶養者の方にはクオカード 2,000円分を、ご希望の方に配布いたします（年度内 1 回）。

健康管理には定期的な健診が大切です

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質 を減らすコツ

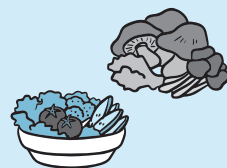
主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です**。その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



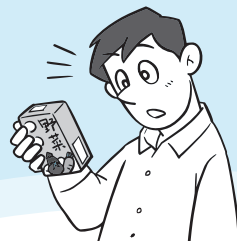
ベジファースト



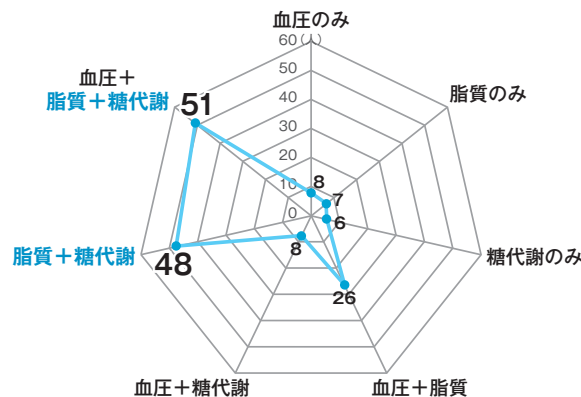
野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



当健保組合の2024年度特定保健指導における保健指導対象者数とその分布



「脂質＋糖代謝」が保健指導対象になっている人は、対象者全体の約 **64%** に！



資料提供：SOMPO ヘルスサポート(株)
※支援実施人数：154人

健診結果が正常値の範囲内であっても、悪化傾向にあるようなら少しずつ気をつけてみましょう。**食習慣をガラッと変えるのは難しいことですが、早ければ早いほど、ゆるやかな改善でも効果が期待できます。**

※特定保健指導の対象になった場合や、医療機関への受診を勧められた場合は、保健師、管理栄養士、医師の指示に従うようにしてください。

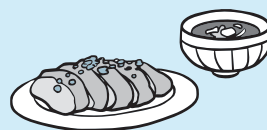
脂質 を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります**。さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。ただし、カロリー自体は高いので極端なとりすぎには注意です。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

監修：横野 久士 国立循環器病研究センター 病院 糖尿病・脂質代謝内科医長

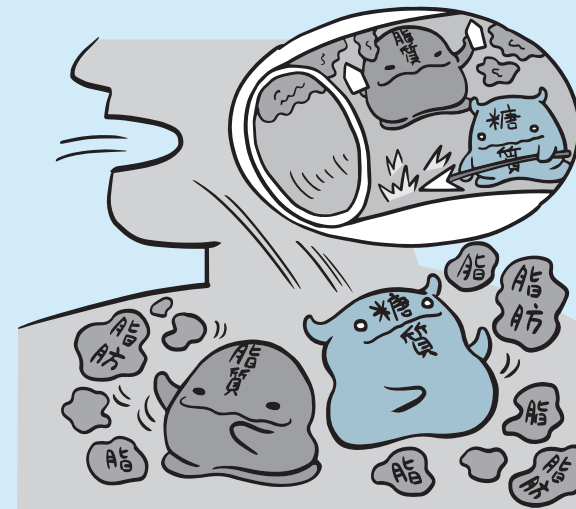
摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、食生活上、**ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です**。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎるとなぜ悪い？

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手にとりやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、**余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます**。また、脂質をとりすぎると、**中性脂肪やLDL コレステロールが増加し、HDL コレステロールが減少します**。増加したLDL コレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値

空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪(トリグリセライド)
100(126)mg/dL以上	5.6(6.5)%以上	120(140)mg/dL以上	40mg/dL未満	
血糖値は1日の中でも変化が大きいので、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100～109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいので、注意が必要です。	1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。	動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。	末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。	空腹時 150(300)mg/dL以上 随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上 増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。