

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和8年
10月号

- 令和7年度の決算がまとまりました (2～3ページ)
- 令和7年度版 (令和6年度実績分)
健康スコアリングレポートが届きました (4～7ページ)
- 高額療養費の自己負担限度額が変わりました (8ページ)
- ホテルオークラ東京ベイからのお知らせ (9ページ)
- アプリ導入について (10ページ)
- 組合日誌 (11ページ)
- 電子レンジde鶏チャーシュー (12ページ)



脂質をとりすぎないレシピ

脂質
異常症
予防



作り方の動画は
こちらから

<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>



主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

- 鶏もも肉……………大1枚 (300g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1
すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

- 1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ (600W) で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- ✓ 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

調理のポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！

- 料理制作 エダジュン (管理栄養士)
- 撮影 さくらいしょうこ
- スタイリング 深川あさり

1人あたり	
エネルギー	塩分
220kcal	1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定
(お皿に盛りつけた場合)
で栄養計算しています。

お皿に盛りつける場合は…

トマト (小1個) と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしないでもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



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 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-1-15 西池袋TSビル2階 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

年に1回は健診を受けましょう

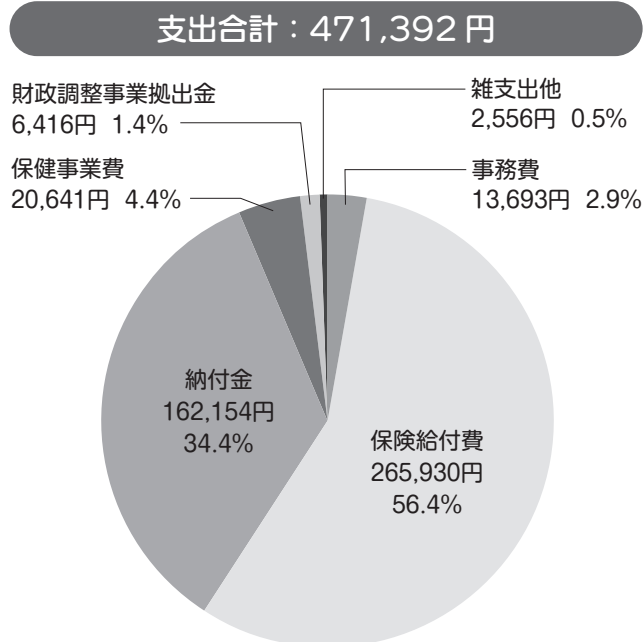
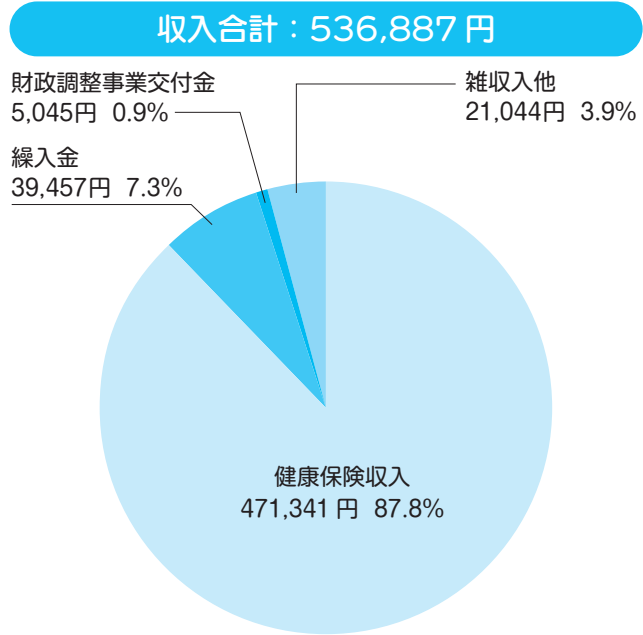
一般勘定			
収入の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
健康保険収入	7,275,616	7,118,154	157,462
調整保険料収入	98,893	97,001	1,892
繰入金	609,065	630,000	△ 20,935
国庫補助金収入	79,453	506	78,947
出産育児交付金	6,354	6,354	0
財政調整事業交付金	77,882	65,000	12,882
雑収入	140,122	16,526	123,596
収入合計	8,287,385	7,933,541	353,844
経常収入合計	7,312,911	7,171,530	141,381

支出の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
事務費	211,365	273,619	△ 62,254
保険給付費	4,104,901	4,123,061	△ 18,160
納付金	2,503,011	2,569,945	△ 66,934
保健事業費	318,620	408,665	△ 90,045
還付金	519	2,950	△ 2,431
営繕費	24,365	35,500	△ 11,135
財政調整事業拠出金	99,031	97,001	2,030
連合会費	3,926	4,034	△ 108
積立金	10,000	10,000	0
雑支出	670	5,001	△ 4,331
その他	0	403,765	△ 403,765
支出合計	7,276,408	7,933,541	△ 657,133
経常支出合計	7,153,005	7,397,235	△ 244,230

介護勘定			
収入の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
介護保険収入	640,055	630,664	9,391
繰入金	70,000	70,000	0
雑収入	264	2	262
収入合計	710,319	700,666	9,653

支出の部（単位：千円）			
科 目	決算額	予算額	増減 (決算額－予算額)
介護納付金	618,553	618,554	△ 1
介護保険料還付金	16	434	△ 418
予備費	0	81,678	△ 81,678
支出合計	618,569	700,666	△ 82,097

被保険者 1 人あたりでみた収支の割合 (一般勘定)



残金処分	
一般勘定	
8,287,385千円－7,276,408千円＝1,010,977千円	
内訳	翌年度繰越金……………182千円
	別途積立金……………1,010,692千円
	財政調整事業繰越金……………103千円
介護勘定	
710,319千円－618,569千円＝91,750千円	
内訳	準備金……………91,750千円

※端数処理のため、一部合計が合わない場合があります。

令和7年度の決算がまとまりました

経常収支差引は黒字決算に

当健保組合の令和7年度決算がまとまりましたので概要をご紹介します。

健保組合の収入総額の約88%を占める健康保険収入（国庫負担金収入含む）は、前年度決算比で1億5,983万2千円増の72億7,561万6千円となりました。また、繰入金は保険給付費の増加を見込み約6億円とし、収入総額は82億8,738万5千円で、同比では1億4,602万7千円増加しました。主な増加要因は、被保険者数および標準報酬月額・総標準賞与額の増加があげられます。

一方の支出では、皆さまとご家族の医療費等にあてられた保険給付費が41億490万1千円、同比で8,026万5千円の増加となりました。高齢者医療制度への納付金は25億301万1千円、同比で1億9,211万5千円の減額となりました。納付金は健康保険収入の34・4%に相当しています。また、皆さまの健康を支援する保健事業費は疾病予防費等の減少により3億1,862万円、同比で213万2千円減となりました。支出総額では72億7,640万8千円で、同比では1億1,723万1千円の減少となりました。

収入支出差引額は10億1,097万7千円、経常収支差引額は1億5,990万6千円の黒字決算となりました。

介護保険収入が前年度決算比1,112万円減、介護納付金は同比6,962万円減となり、収支差引では9,175万円の黒字となりました。

以上のよう黒字で決算を終えることこそできましたが、被保険者の平均年齢が年々上昇し高齢化が進んでいることに加え、2年に一度行われる診療報酬改定の影響を受けること等の理由により、医療費は今後も増え続けることが必至となっています。

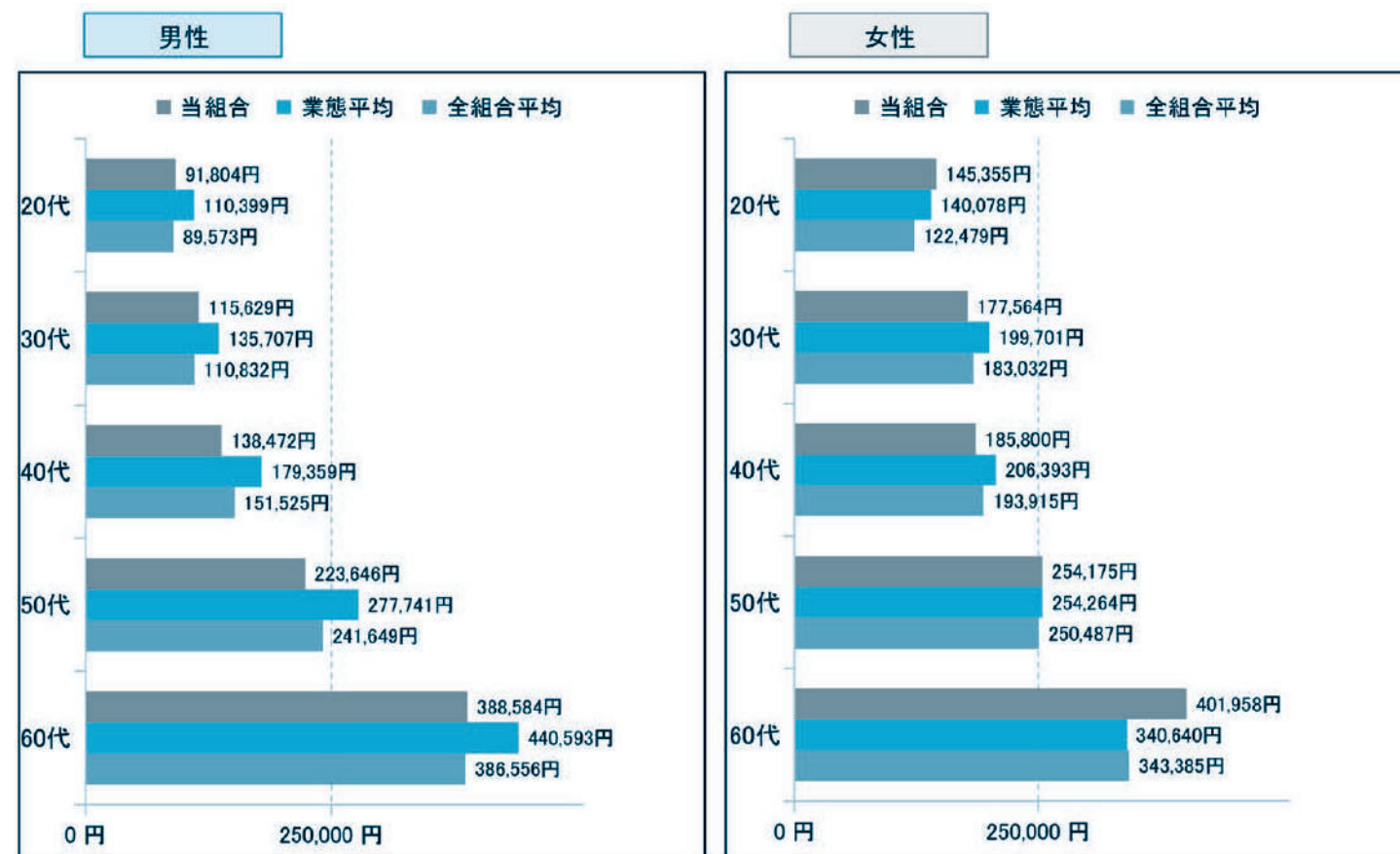
当健保組合は被保険者・被扶養者の皆さまに健康的な毎日をお過ごしいただけるよう、「保健事業」として令和7年度は健診事業等に約3億円をあて、皆さまの健康な毎日の維持に各種施策を講じています。本誌「健康保険組合ニュース」も、健保組合独自の事業等を皆さまにご紹介する大切なコミュニケーションツールと位置づけ、毎号さまざまな記事を掲載・ご紹介しています。ぜひともご活用になり、日々の健康生活にお役立ていただければ幸いです。

健康保険組合を取り巻く状況



当組合の医療費概要

【男女別・年代別1人あたり医療費の状況】



【当組合の1人あたり医療費の状況】

	加入者全体	男性	女性
医療費	219,563円	267,695円	202,011円
医科医療費	149,329円	191,852円	133,822円
歯科医療費	23,155円	18,045円	25,019円
調剤医療費	47,079円	57,798円	43,170円

【男女別・年代別1人あたり医療費の状況】

	男性				
	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	91,804円	115,629円	138,472円	223,646円	388,584円
業態平均	110,399円	135,707円	179,359円	277,741円	440,593円
全組合平均	89,573円	110,832円	151,525円	241,649円	386,556円

	女性				
	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	145,355円	177,564円	185,800円	254,175円	401,958円
業態平均	140,078円	199,701円	206,393円	254,264円	340,640円
全組合平均	122,479円	183,032円	193,915円	250,487円	343,385円

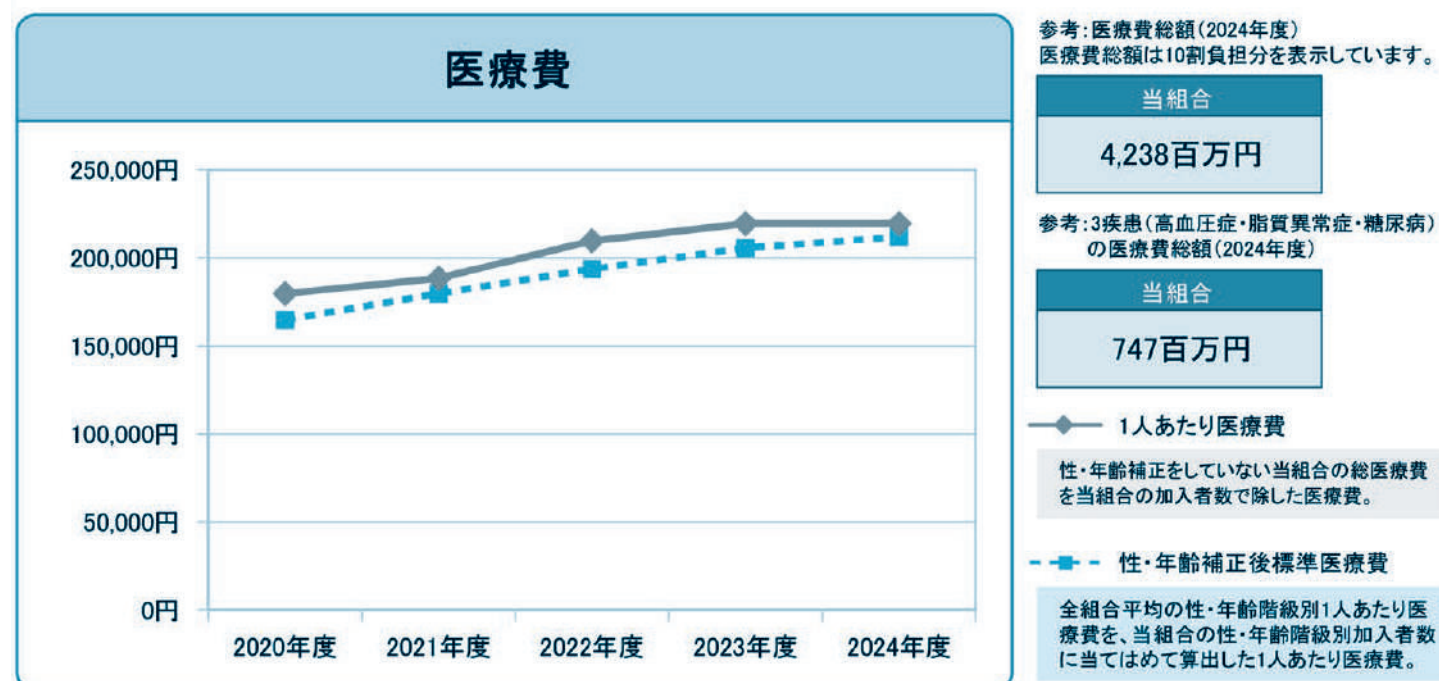
令和7年度版（令和6年度実績分） 健康スコアリングレポートが届きました

厚生労働省・日本健康会議・経済産業省が作成

「健康スコアリングレポート」は、健保組合等の保険者がデータヘルスを強化し企業の健康経営との連携を推進するため、厚生労働省、日本健康会議、経済産業省が連携し従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況をスコアリングし、通知するものです。このたび、令和6年度の実績分が届きました。ぜひ詳細をご確認され、ご自身の生活習慣の改善等にお役立てください。

当組合の医療費概要

【当組合の医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



1人あたり医療費	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
当組合	179,843円	188,533円	209,754円	219,548円	219,563円
当組合(性・年齢補正後標準医療費)	164,896円	179,864円	193,760円	205,692円	211,978円

【当組合の1人あたり医療費(2024年度)】

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
219,563円	211,978円	1.03

参考: 当組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2024年度)

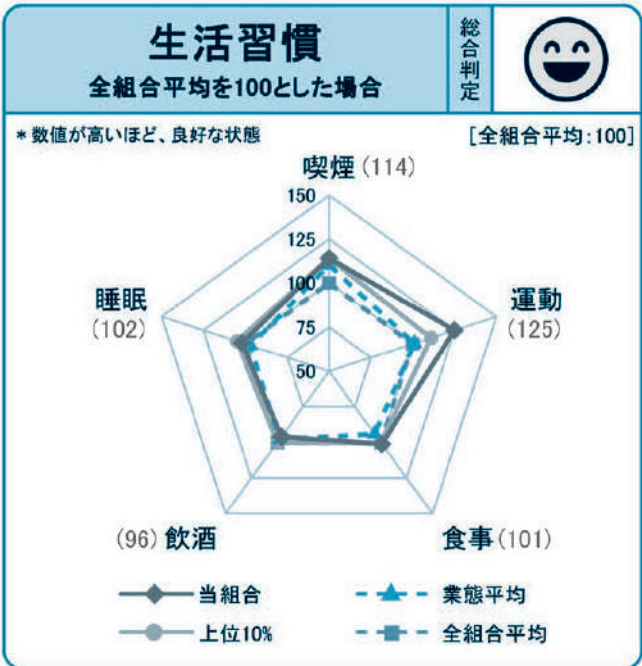
	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	267,695円	202,011円	138,031円	168,618円	177,860円	246,103円	395,238円
業態平均	201,615円	208,166円	131,404円	180,309円	199,120円	260,051円	373,345円
全組合平均	184,251円	199,621円	104,350円	144,308円	171,906円	245,883円	366,931円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

当組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。



※ 2024年度に特定健診を受診した者のデータを集計。

生活習慣の経年変化		2022	2023	2024	ランクUPまで (※1)
喫煙	当組合	115	115	114	
	業態平均	110	110	110	最上位です
運動	当組合	128	129	125	最上位です
	業態平均	100	101	101	
食事	当組合	103	100	101	あと 124人
	業態平均	92	93	94	
飲酒	当組合	102	102	96	あと 43人
	業態平均	105	105	98	
睡眠	当組合	103	102	102	あと 154人
	業態平均	96	97	97	
	上位10%	102	103	105	

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下
の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

【コラム】睡眠習慣を見直しましょう！

睡眠の適切な生活習慣を有する者の割合は、2020年度（新型コロナウイルス感染症の流行初期）にピークを迎え、その後減少傾向にあります（右図参照）。働き方や生活リズムの変化により、知らず知らずのうちに「睡眠の質や量」が低下している可能性があります。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛等の心身の不調、感情の不安定さ、注意力や判断力の低下につながり、作業効率や学業成績の低下、事故リスクの増大等、日常生活に広く影響します。さらに、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

心身の健康を保持し、生活の質を高めるためにも、質・量ともに十分な睡眠を確保できるよう睡眠習慣を見直しましょう。

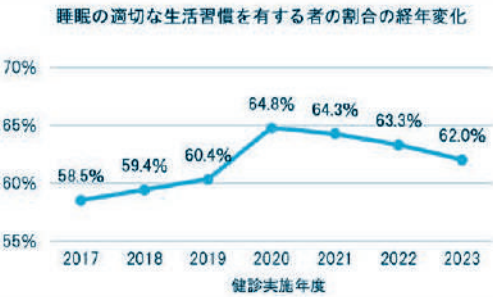
※ 2017～2023年度に特定健診を受診した者のうち、睡眠習慣に関する質問票に回答した者を対象に集計

(注)【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳

・2025年4月1日以前に合併のあった組合の2024年度分の医療費に

ついては、合併前の各組合のデータを合算して表示



■判定基準値(全組合平均を100とした場合)



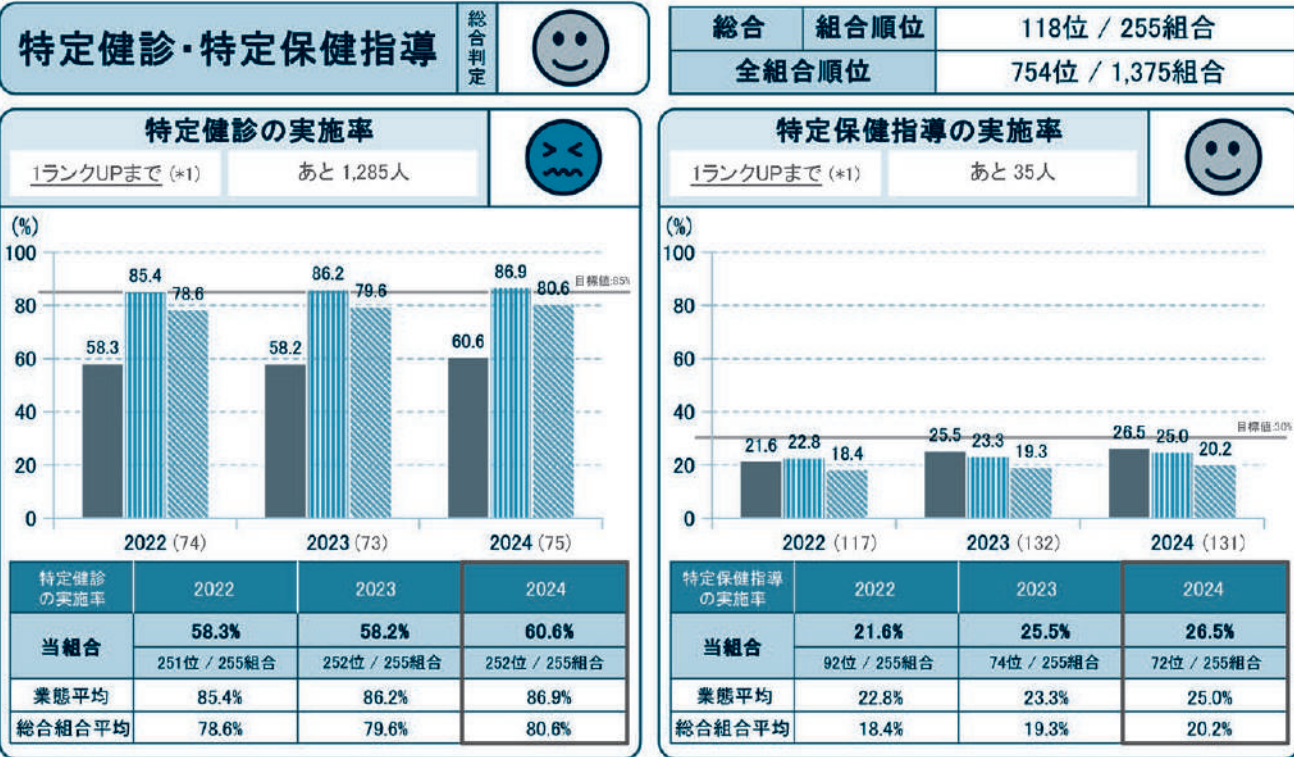
当組合の後発医薬品の使用割合(数量シェア)の推移

	2021年 3月診療分	2022年 3月診療分	2023年 3月診療分	2024年 3月診療分	2025年 3月診療分
後発医薬品の使用割合	68.6%	69.2%	72.7%	73.9%	82.5%

※ 実績年度の集計値ではなく、3月診療分の集計値。

当組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】



※ 目標値は、第4期（2024～2029年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

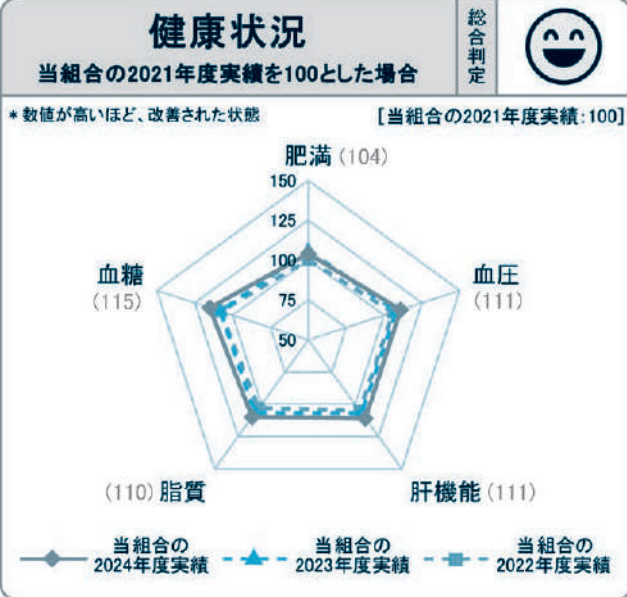
※ 第3期（2018～2023年度）の目標値は健康スコアリング活用ガイドラインを参照。

※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※ () 内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合のスコア。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

※ (※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。



健康状況の経年変化		2022	2023	2024	
肥満	当組合	100	106	104	
血圧	当組合	106	108	111	
肝機能	当組合	105	107	111	
脂質	当組合	103	107	110	
血糖	当組合	108	108	115	

【コラム】BMIを適切に管理して生活習慣病を予防しましょう！

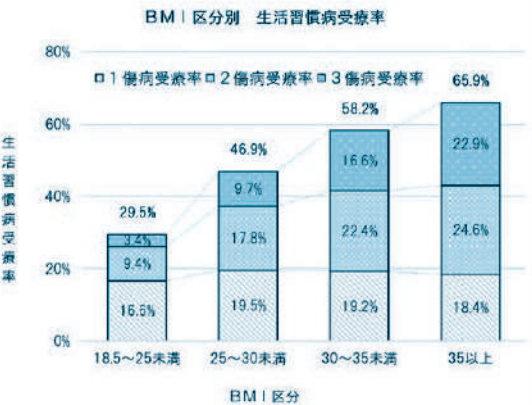
肥満との関連が強い高血圧症・脂質異常症・糖尿病について、電子レセプトから受療率を集計しました。肥満とされるBMI値25以上から受療率が高くなり、BMI値が高くなるほど複数疾患の受療率も高くなる傾向が見られました（右図参照）。

肥満は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。

BMIを適切に管理して、生活習慣病を予防しましょう。

※ 2023年度に特定健診を受診し、BMIの記録がある約2,400万人を対象に集計

※ 対象者における2023年度診療レセプトから生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）受療率を算出



新たにご利用いただけるようになりました!!

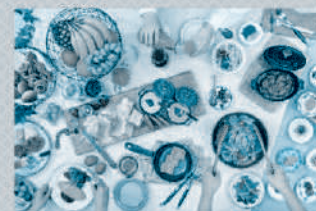
ホテルオークラ東京ベイ
東京ディズニーリゾート®・パークチケット
購入可能宿泊プラン

2026年9月18日～2027年1月11日



特別ご宿泊優待料金
最大20%OFF

※通常料金プラン「SAVER（素泊まり/朝食付き）」より



ーホテル駐車場についてー

ご利用料金：1泊 ¥3,100 2泊目以降1泊ごとに¥1,600追加
ご利用時間：ご宿泊日の午前中（深夜0時）からチェックアウト日の13時30分まで
延長料金：チェックアウト後のご利用は、13時30分以降は30分ごとに ¥300

ー申し込み方法ー

ホテル公式サイト（<https://www.okuratokyo-bay.net/>）または右のQRコードよりご予約ください。

※ホテル公式サイトからご予約の際は、ご優待サービス提供企業様向けご宿泊スペシャルプラン より下記ご入力のうえ、ご予約ください。

*IDまたは アカウント：2026okura *パスワード：2026stay

ご予約はこちら



※ 東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券を使用してのパークチケット購入はできません

※本プランの料金にはパークチケットの料金は含まれておりません。
※パークチケットは添い寝のお子様分を含む、宿泊者全員分（大人・中人・小人）の
チェックイン日もしくはチェックアウト日のご利用分のご購入が可能です。
※パークチケット購入をされる場合は、チェックイン時にお申し付けください。
※料金には、消費税、サービス料が含まれております。※写真はすべてイメージです。



【お問い合わせ】
TEL：047-355-3344（宿泊予約直通）
9：00～19：00
<https://www.okuratokyo-bay.net/>



パークチケットを購入する際の注意点

当健保組合にて配布している「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム
利用券」を使用してのパークチケット購入はできません。

2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで
家計の破綻を防ぐセーフティネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって
制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されるこ
とになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額 28 万円～50 万円の一般所得層
では、約 80,100 円から約 85,800 円への引き上げとなります。一方で年間上限（8 月～翌年 7 月）の新設、多数回該当の据え
置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 の部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）	多数回該当	
83万円以上	270,300円+（医療費－901,000円）×1%	140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円+（医療費－597,000円）×1%	93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円+（医療費－286,000円）×1%	44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円	290,000円
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

^{*1} 年間上限 216,000円 ^{*2} 年間上限 96,000円

^{*3} 標準報酬月額 15 万円以下に該当することを確認できた場合は 410,000 円（2027 年 8 月以降に償還払い）

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。
70 歳未満では 5 区分が、より負担能力に応じたものとなるよう 13 区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得
水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 の部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		年間上限
	外来特例（70歳以上）	多数回該当	
127万円以上	342,000円+（医療費－1,140,000円）×1%	140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円+（医療費－1,010,000円）×1%		
83万円～98万円	270,300円+（医療費－901,000円）×1%	93,000円	1,110,000円
71万円～79万円	209,400円+（医療費－698,000円）×1%		
62万円～68万円	194,400円+（医療費－648,000円）×1%		
53万円～59万円	179,100円+（医療費－597,000円）×1%		
44万円～50万円	110,400円+（医療費－368,000円）×1%	44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円+（医療費－327,000円）×1%		
28万円～34万円	85,800円+（医療費－286,000円）×1%		
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}		
16万円～19万円	22,000円 ^{*1}	61,500円	410,000円
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円	290,000円
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

^{*1} 年間上限 216,000円 ^{*2} 年間上限 96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、
月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

組合日誌

令和8年6月から令和8年7月まで

8.6.25 監査および事務検査

去る6月25日(木)、当組合会議室において、監事による監査が実施され、事務執行状況並びに収入支出決算について、諸帳簿、証拠書類、その他各種届書などと照合した結果、適正かつ良好と認められました。

8.7.7 理事会

■議案事項

1. 令和7年度事業報告及び収入支出決算に関する件
2. 令和7年度収入支出決算残金処分(案)に関する件
3. 事務連絡費に関する件

■協議事項

1. 健康保険委員総会の議題等について

8.7.21 組合会

■議案事項

1. 令和7年度事業報告及び収入支出決算に関する件
2. 令和7年度収入支出決算残金処分(案)に関する件

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

SAI 奥沢歯科・矯正歯科

世田谷区奥沢 3-32-6

組合事業概況

(令和8年7月末現在)

事業所数	件数	人数
被保険者数	男 3,363 人 女 12,299 人 合計 15,662 人	
被扶養者数	男 1,593 人 女 2,232 人 合計 3,825 人	
平均標準報酬月額	男 639,469 円 女 329,960 円 平均 396,419 円	

令和8年9月28日より、新事務所に移転しております

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 3-1-15 西池袋 TS ビル 2 階
TEL 03-3918-7511 (変更なし) FAX 03-3918-0588 (変更なし)

令和8年度 健康ウォーキング開催のご案内

被保険者・被扶養者の皆様の健康保持増進を図るために、公益社団法人東京都歯科医師会と共催の健康ウォーキングを「等々力溪谷方面(世田谷区)」にて、令和8年11月29日(日)に開催することになりました。

詳細につきましては、東京都歯科医師会誌『PAPYRUSU』10月号、または東京都歯科医師会ホームページ(10月中旬ごろ)に掲載されますので、ご確認ください。

皆様のご参加をお待ちしております。



二子玉川公園(帰真園)



等々力溪谷



健康サポートアプリ

PepUp を導入します!

当健保組合では、楽しみながら健康管理に取り組んでいただける、アプリ・Web 対応の健康ポータルサイト「Pep Up」を導入しました。ぜひこの機会にご登録のうえ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

PepUpであなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

Pep Up (ベップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報を一つにまとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポートします。

ポイントは好きな商品に交換!

amazon gift card



しばいぬと自分のペースで歩く「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見! シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。

カラダ年齢がわかる「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

健康づくりでご褒美ポイント「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。

隙間時間に学んでポイント「健康記事」



健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。大人気コンテンツ「メタボ川柳」も絶賛連載中!

他にも健康づくりをサポートする機能が充実



- ・健診結果の確認
- ・お薬手帳
- ・ワクチン接種記録
- ・日々の記録
- ・健康レシピなど

健康グッズプレゼントキャンペーン実施中!



Pep Upにご登録いただくと、毎月抽選で健康グッズをプレゼント!

登録方法など詳細については、別途お配りする『ご案内』でご確認ください。