



健保だより

No.258

P.2・3 2025年度版
健康スコアリングレポート

P.4・5 四国 暮らしの美をたずねて

P.6 医療費の通知方法が変わりました

P.7 健康相談室から ～保健師だより～
スポーツの秋！ 健康のために体を動かしませんか？

P.8 今日から使える防災豆知識
家具・家電の固定

吉野川と眉山

メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談をご活用ください

プライバシー厳守／相談料・通話料とも無料／自動音声ガイドに沿ってご希望のサービスをお選びください
いずれの相談も 専用ダイヤル 0120-922314

メンタルヘルスカウンセリング

- こころの健康相談
- 電話・面接で、まごころのカウンセリング
- 電話カウンセリングの受付は月～土曜日の 10 時～ 22 時
(日曜日、祝日、年末年始は休み)
- 面接カウンセリングは 1 人年間 5 回まで無料

ファミリー健康相談

- からだの健康相談・小児救急相談・医療機関案内
- 年中無休・24 時間サービス
- インターネットでの利用も可能
<https://familycare.sociohealth.co.jp/> へアクセスし、
専用ダイヤル番号 922314 を入力してログイン

健康スコアリングレポートは、健康保険組合の加入者の健康状態や医療費を可視化したものです。当健保組合では、血糖・脂質にリスクがある人が多く、運動不足に課題があります。

* 健康スコアリングレポート：厚生労働省・経済産業省・日本健康会議の施策として、全ての健保組合に通知されています。

顔
マ
ー
ク
の
見
方

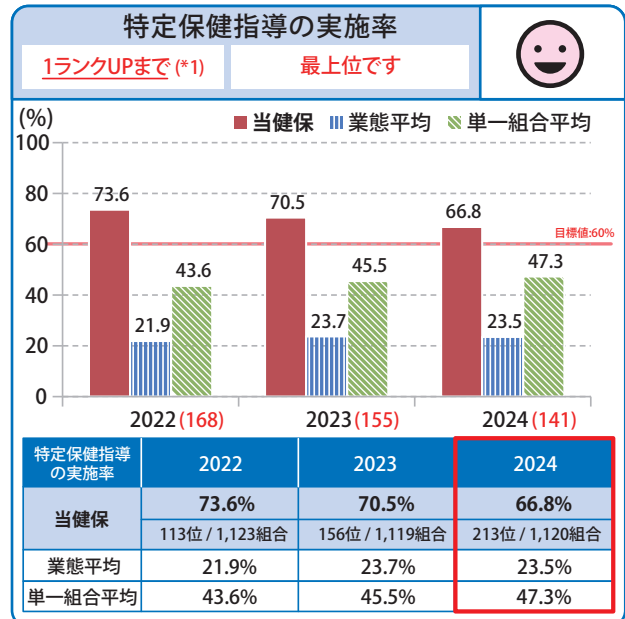
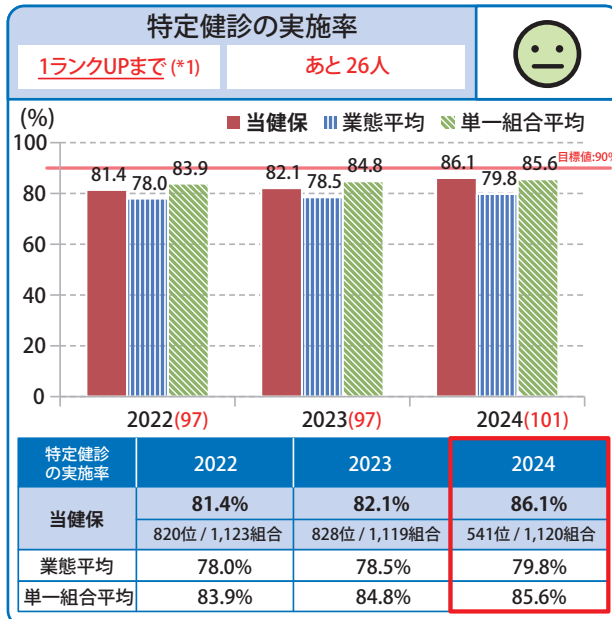
■判定基準値(全組合平均を100とした場合)



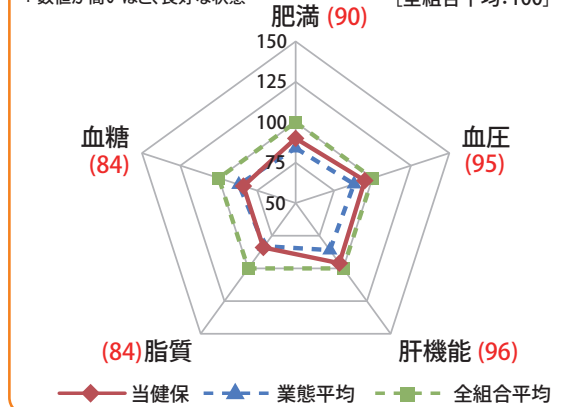
特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	237位 / 1,120組合
全組合順位		285位 / 1,375組合



*数値が高いほど、良好な状態 [全組合平均:100]



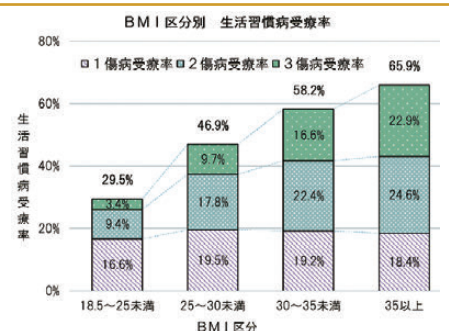
健康状況の経年変化	2022	2023	2024	
肥満	当健保 88 業態平均 84	85 84	90 84	不良
血圧	当健保 99 業態平均 88	91 88	95 88	中央値と同程度
肝機能	当健保 90 業態平均 86	85 86	96 86	中央値と同程度
脂質	当健保 89 業態平均 85	86 83	84 83	不良
血糖	当健保 78 業態平均 87	77 88	84 87	不良

参考

BMIを適切に管理して生活習慣病を予防しましょう!

右のグラフは、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、全国2,400万人の電子レセプトから受療率を集計したものです。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す。

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・対策は重要な意味を持ちます。BMIを適切に管理して、生活習慣病を予防しましょう。



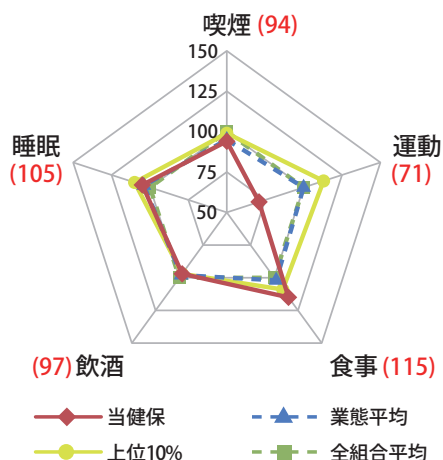
健康状況



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を、業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。

*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均:100]



生活習慣の経年変化		2022	2023	2024	ランクUPまで(*1)
喫煙	当健保	94	94	94	
	業態平均	95	95	95	あと41人
	上位10%	100	101	99	
運動	当健保	74	72	71	あと54人
	業態平均	98	99	100	
	上位10%	113	114	113	
食事	当健保	111	112	115	最上位です
	業態平均	102	102	102	
	上位10%	114	108	109	
飲酒	当健保	93	91	97	あと21人
	業態平均	97	96	98	
	上位10%	97	97	97	
睡眠	当健保	106	108	105	あと15人
	業態平均	101	101	104	
	上位10%	108	110	110	

参考

睡眠習慣を見直しましょう！

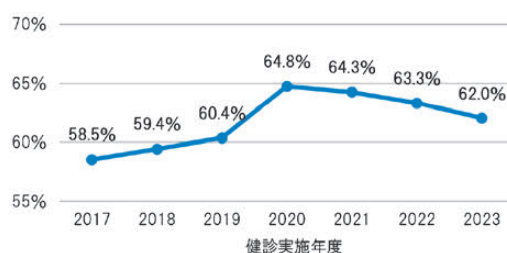
睡眠の適切な生活習慣を有する者の割合は、2020年度(新型コロナウイルス感染症の流行初期)にピークを迎え、その後減少傾向にあります(右図参照)。働き方や生活リズムの変化により、知らず知らずのうちに「睡眠の質や量」が低下している可能性があります。

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。

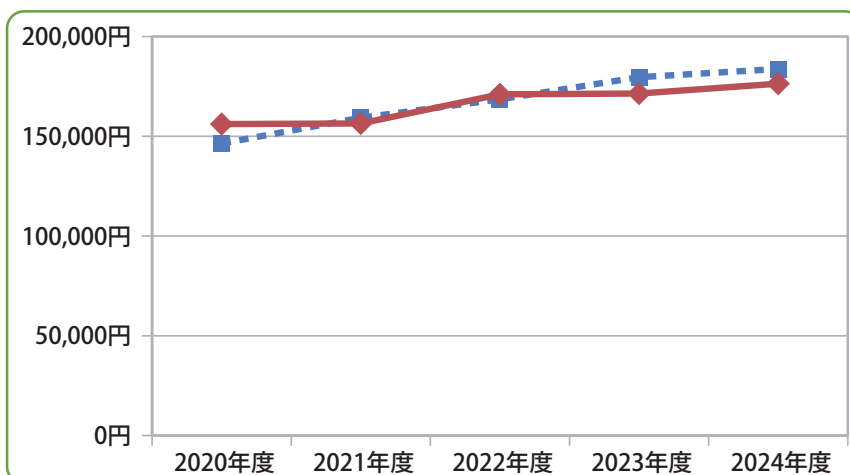
心身の健康を保持し、生活の質を高めるためにも、質・量ともに十分な睡眠を確保できるよう睡眠習慣を見直しましょう。

※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

睡眠の適切な生活習慣を有する者の割合の経年変化



当健保組合の1人あたり医療費と性・年齢補正した後の標準医療費は、年々上昇しています。



参考:医療費総額(2024年度)

医療費総額は10割負担分を表示しています。

当健保

699百万円

参考:3疾患(高血圧症・脂質異常症・糖尿病)の医療費総額(2024年度)

当健保

122百万円

◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当健保の総医療費を当健保の加入者数で除した医療費。

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当健保の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

1人あたり医療費	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
当健保	156,120円	156,428円	171,029円	171,421円	176,365円
当健保(性・年齢補正後標準医療費)	146,388円	159,283円	168,535円	179,619円	183,722円

徳島県
名西郡

観月茶屋

かんげつちや

四国山岳植物園「岳人の森」の一角にあり、旬の食材を生かした創作料理が楽しめる。毎年秋には、原木きのこを使った蕎麦を名物として提供する。店名は、月を眺めながらの食事が楽しめることに由来している。

☎088-677-1147
🕒10:00～16:00

🗓木曜・金曜

🚗高松自動車道「板野IC」より車で約1時間15分



山の恵みと月夜を楽しむ

標高 1000m の食卓

ここに注目！

原木きのこ蕎麦に使用しているきのこは、全て岳人の森で栽培したもの。自然な環境で育まれた豊かな風味を、ぜひご賞味あれ。



四国

暮らしの美を たずねて



手打ちにこだわった

本格讃岐うどん



香川県
高松市

うどん本陣山田家 讃岐本店

うどんほんじんやまだや さぬきほんてん

五剣山の麓、八栗寺参道沿いに佇む讃岐うどんの老舗。建物は登録有形文化財にも指定されており、趣のある空間となっている。職人が手打ちした麺と、厳選された素材を使っただしの香り豊かな一杯を堪能できる。

☎0120-04-6522

🕒昼の部 11:00～15:00、
夜の部 17:00～20:00
※土・日・祝、大型連休などは
10:00～20:00
(ラストオーダーは10分前)

🗓水曜（祝日の場合は翌日）
※大型連休などは除く

🚗琴電志度線「八栗駅」より徒歩約20分



高知県
高岡郡

山本鮮魚店

やまもとせんぎょてん

薫の香りを際立たせる独自製法「^{いぶ}燻し焼き」で仕上げた、かつおの薫焼きタタキが自慢。鮮度にこだわった地元のかつおを、100%薫だけで焼き上げる。食堂では、その日の獲れたて鮮魚を使った料理を味わえる。

☎0889-52-3373

🕒店頭販売 10:00～15:00、
食堂 11:00～14:00

🗓月曜・木曜

🚶JR土讃線「土佐久礼駅」より
徒歩約5分



かつおの旨みを引き出す

土佐伝統の薫焼き



ここに注目！

勢いよく立ち上がる炎と、舞い上がる煙。高知の伝統的な調理法「薫焼き」でつくるかつおのタタキは必食。



海の幸、山の幸、豊かな風土が育んだ味。昔から親しまれてきた料理や、地元の食材を生かした一品には、その土地の魅力が詰まっています。四国の「おいしい」を味わってみませんか。

宇和海の恵みを味わう

郷土のごちそう



愛媛県
宇和島市

旬膳・郷土膳 和日輔

しゅんぜん・きょうどぜん わびすけ

旬の魚や近隣の食材をふんだんに使った郷土料理店。名物の宇和島鯛めしをはじめ、愛媛のブランド鯛を100%使った伊予さつまめしなど、宇和島ならではの味を提供する。店内は落ち着いた雰囲気、ゆっくりと食事を味わえる。

☎0895-24-0028
🕒11:30～15:00、17:00～21:30（週末は～22:00）
※ラストオーダーは60分前

🗓水曜

🚶JR予讃線「宇和島駅」より
徒歩約7分



pepUp 医療費の通知方法が変わりました

医療費のお知らせについては、年1回の紙による通知を廃止し、Pep Upにより通知を行うよう変更しました。

》 ホーム画面

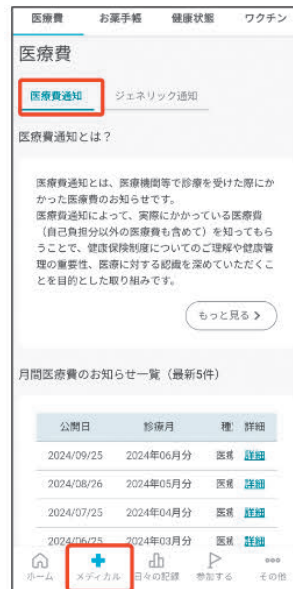
ホーム画面(PC)



ホーム画面
(スマートフォンブラウザ)



ホーム画面(アプリ)



》 医療費のお知らせ一覧表示

アプリの場合は、「メディカル」⇒「医療費通知」を選択します

月間医療費のお知らせ一覧(最新5件)

公開日	診療月	種別	医療費総額	自己負担分	詳細
2026/08/07	2026年05月分	医療費	21,120円	6,336円	詳細
2026/07/16	2026年04月分	医療費	28,090円	8,427円	詳細
2026/06/12	2026年03月分	医療費	35,330円	10,599円	詳細
2026/05/10	2026年02月分	医療費	46,970円	14,091円	詳細
2026/04/10	2026年01月分	医療費	19,130円	5,739円	詳細

※横にスクロールすると全ての情報を見ることができます。

※Pep Upに登録した直後は医療費データが反映されていない場合がございますので、翌日以降に再度ご確認ください。

事業所記号:****

被保険者番号:****

氏名:**** 様

対象者名	医療機関名	診療年月	診療区分	日数 又は回数	医療費総額	医療費の内訳				
						窓口負担額	国・自治体 負担額	健保負担額内訳		付加
								一般の給付	法定給付 又は高額療養費	
****	いしばし整形外科クリニック	2026年5月	通 院	1	1,910	573		1,337		
****	ななつ星調剤薬局 東山崎店	2026年5月	薬 局	1	19,210	5,763		13,447		
合計					21,120	6,336		14,784		

確定申告で医療費控除を申告される方へ

Pep Upの「医療費のお知らせ」や医療機関等が発行した領収書をもとに「医療費控除の明細書」を作成し、税務署に提出してください。

また、Pep Upで2027年2月初旬を目途にe-Taxでの申告ができるXMLデータでの提供を予定しています。

なお、マイナポータルでも医療費控除に使用できる医療費通知情報を取得することができます。

スポーツの秋！ 健康のために体を動かしませんか？

秋といえば、「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など、さまざまな言葉が思い浮かびますね。

今回は、そのなかでも「運動」についてご紹介します。

日常的によく体を動かす人は、そうでない人に比べて循環器疾患、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症リスクが低いことがわかっています。

～1日にどれくらいの身体活動が必要かご存じですか？～

日常生活で体を動かすことすべてを「身体活動」といいます。これには、スポーツなどの健康・体力の維持・増進を目的とした「運動」だけでなく、家事・労働・通勤などに伴う「生活活動」も含まれます。



出典：厚生労働省 アクティブガイド健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—成人版

厚生労働省 アクティブガイド健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—高齢者版

～ウォーキングの正しいフォーム～

手軽なウォーキングは、体力に自信のない方や運動習慣のない方にもおすすめの有酸素運動です。せっかく歩くなら、より高い効果を目指したいもの。

正しいフォームのポイントをご紹介しますので、日々の健康づくりにぜひお役立てください。

3. 腹式呼吸

- ・効果を高めるため、腹式呼吸を心がける
- ・鼻からしっかりと息を吸い込み、口からゆっくりと息を吐き出す

4. 足の運び方

- ・かかとから着地し、足裏全体をつけて、足の指をしっかりと使って踏み出す



1. 姿勢

- ・頭が上に引っ張られているイメージで背筋を伸ばす
- ・やや胸を張るように意識する
- ・顎を軽く引き、視線は遠くを見る

2. 腕の振り方

- ・両肘を約90度に曲げ、腕を後ろに大きく引くイメージで振る

5. 歩幅と歩くスピード

- ・普段より大股で歩く
- ・足をしっかりと蹴り出し、いつもよりやや早めに歩く

\\今日から使える/



家具・家電の固定

地震によるけがの多くは、家具や家電の転倒・落下・移動が原因です。固定したつもりでも、見落としている箇所があるかも。今日からできる対策で、住まいをより安全にしましょう。

大型家具・家電の固定

死なない・けがをしないための最優先

タンスや本棚、冷蔵庫など重量のある家具や家電は、L字金具で壁に固定するのが基本。

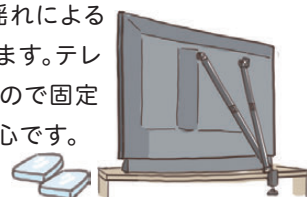
難しい場合は、「固定ベルト」や、天井と家具の間にはめる「ポール（突っ張り棒）」と、家具の下面に差し込む「ストッパー」を組み合わせて使しましょう。



台の上の家電の固定

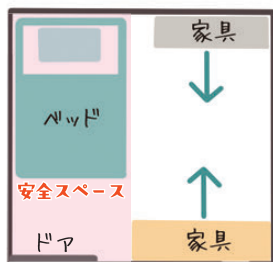
大きな揺れでは「飛ぶ凶器」に

電子レンジやパソコンなど台の上にある家電は、地震の揺れで跳ねて飛んできます。耐マットを下に貼るだけで、揺れによる被害をぐっと抑えられます。テレビは特に転倒しやすいので固定ベルトも併用すると安心です。



安全スペースを確保する

廊下や、寝室には倒れやすい家具を置かないようにするのが基本です。難しい場合は家具が移動・転倒をしても「下敷きにならない」「ドアをふさがない」場所に配置を変えておきましょう。



地震から命を守る家具転倒対策

東京消防庁のサイトでは、家具・家電の具体的な固定手順や、器具の取り付け方をわかりやすく解説したハンドブック(PDF)や、動画が公開されています。



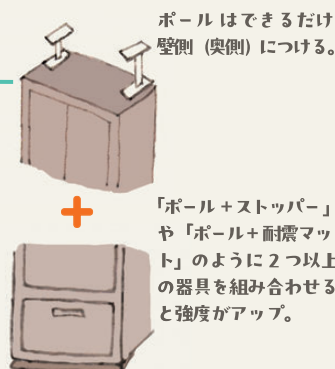
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/bou_topic/ka_guten/index.html

固定器具の種類

家具・家電の固定器具には様々な種類が販売されています。ご自身の家の環境やスペースに合わせて選び、今すぐ取り付けておきましょう。



ストッパー	ポール (突っ張り棒)	固定ベルト	L字金具
家具の前面下部に差し込み、家具を壁側に傾斜させる。ポールとの併用がおすすめ。	家具と天井の間に、はめて使用。天井が弱い場合は、厚めの板(添え板)で補強する。	バックル式で、設置が簡単。比較的、強度も高い。ベルトを外せば移動できる。	ビスで家具と壁を直接固定する器具。強度は最強だが、壁に穴をあける必要がある。



監修:天野勢津子 防災士・イラストライター 阪神・淡路大震災で被災した経験から、防災の大切さを知る。現在は、親しみやすい絵と文で、防災のノウハウをわかりやすく伝えている。著書『マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる! 防災・被災ハンドブック』[増補改訂版]