

武田薬品健保ニュース

Better Health

vol.383

2026年9月発行

2025年度 決算のお知らせ

知ってますか？高齢者医療制度のしくみ

2025年度 保健事業結果

2025年度 問診結果からの生活習慣状況

予防接種のご案内

適切な生活習慣で健康寿命を延ばしましょう

2026年度 ウォーキングイベント

マイナポータルで医療費控除を

ワクチンで発症リスクを減らそう

2025年度

決算のお知らせ

さる7月8日に開催されました組合会において、2025年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

事業運営における基本方針

保険者機能を強化して、皆さまからお預かりした保険料を適切に活用し、加入者の生活の安定や健康の保持増進に貢献する。

- ◆加入者のセーフティネットとして、生活の安定に貢献する。
- ◆加入者の健康の保持増進に寄与する。

主なトピック

- 準備金・積立金が当健保で適正と考えるレベルを大きく超えたことへの対応として、2022年度に引き下げた保険料率(83.84%→60%)を、当年度も据え置いた。この結果、保険料率引き下げ時の想定通り、準備金・積立金が減少し、当健保が適正と考える準備金・積立金の水準に近づきつつある。
- 加入者との双方向コミュニケーションおよび加入者手続きの電子化を実現するため、個人向け健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』を2023年度末に開設した。この登録率について、2026年3月現在で70%(被保険者77%、被扶養配偶者46%)となった。今後、2027年度中に被保険者の電子申請機能の運用開始をめざすことで加入者の利便性を向上させるとともに健康保険組合内の業務効率の改善を図る。
- マイナ保険証への移行後、新規加入者に「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を交付するとともに、マイナ保険証の普及活動に取り組んだ。2026年5月時点の当健保のマイナ保険証利用率84.2%(全国平均69.8%)。
- 厚生労働省が作成した「2025年度版スコアリングレポート(2024年度実績分)」において、「健康状態」と「生活習慣」共に例年通り全般的に高評価を受けた。
- データヘルス計画のPDCAを推進する目的で2024年度からデータ分析等の委託を開始し、当年度は各種保健事業(健診等含む)の評価・改善に活用できるようになった。また、この延長線上で、厚労省が実施する「保険者機能の総合評価」でのスコア向上につながった(123点/210点 前年度より37点UP)。
- 当年度は、保健事業において下記のように新たな取り組みを行った。
 - ・腸内フローラ検査(食習慣改善事業)
 - ・乳がん検診手袋配布(女性の健康づくり事業)
 - ・こども(小学4~6年生)を通して家族の健康と生活習慣を見直す事業
 - ・事業所との協働事業(骨密度測定、マインドフルネス講演会、ウォーキングイベント)
- 保健事業のPDCAの一環として、加入者向けの満足度調査を行い、7割の加入者から回答を得た。結果を加入者に共有するとともに、今後の保健事業に活用する。



一般勘定〔健康保険〕

収入 52億61百万円

経常収入 35億51百万円

支出 50億66百万円

経常支出 49億69百万円

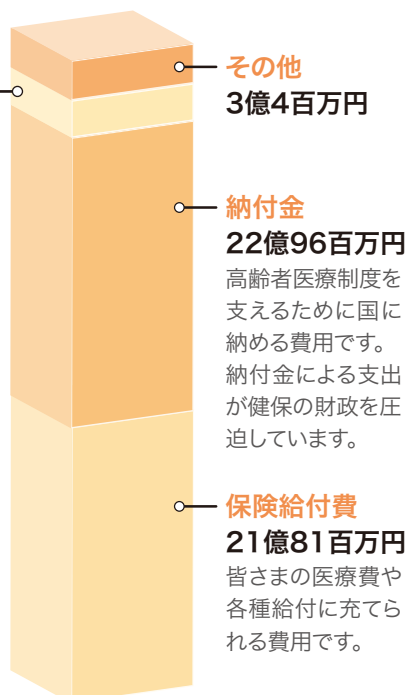
収支 1億95百万円

経常収支 ▲14億18百万円

◆収入



◆支出



基礎数値

被保険者数 5,668人
保険料率 6%

決算残金

法定準備金残高 19億4百万円
別途積立金残高 44億円

決算のPoint

経常赤字▲14億18百万円を前年度繰越金3億28百万円、別途積立金繰入額12億56百万円でカバーして1億95百万円の最終黒字となった。

介護勘定〔介護保険〕

◆収入

科 目	決算額(百万円)
介護保険収入	714
その他	92
合 計	806

◆支出

科 目	決算額(百万円)
介護納付金	702
その他	2
合 計	704

1億2百万円の黒字

基礎数値

保険料率 1.64%

決算残金

介護準備金残高 2億10百万円

公告

理事の選挙について

選定理事の補欠選挙を行いました。

投票日時: 2026年6月1日(月) 10:00~10:30

選挙会場: 北浜ビル 7階会議室

開票日時: 投票終了直後

選挙すべき理事の数: 選定議員において1名

議員(理事)に異動がありました(敬称略)

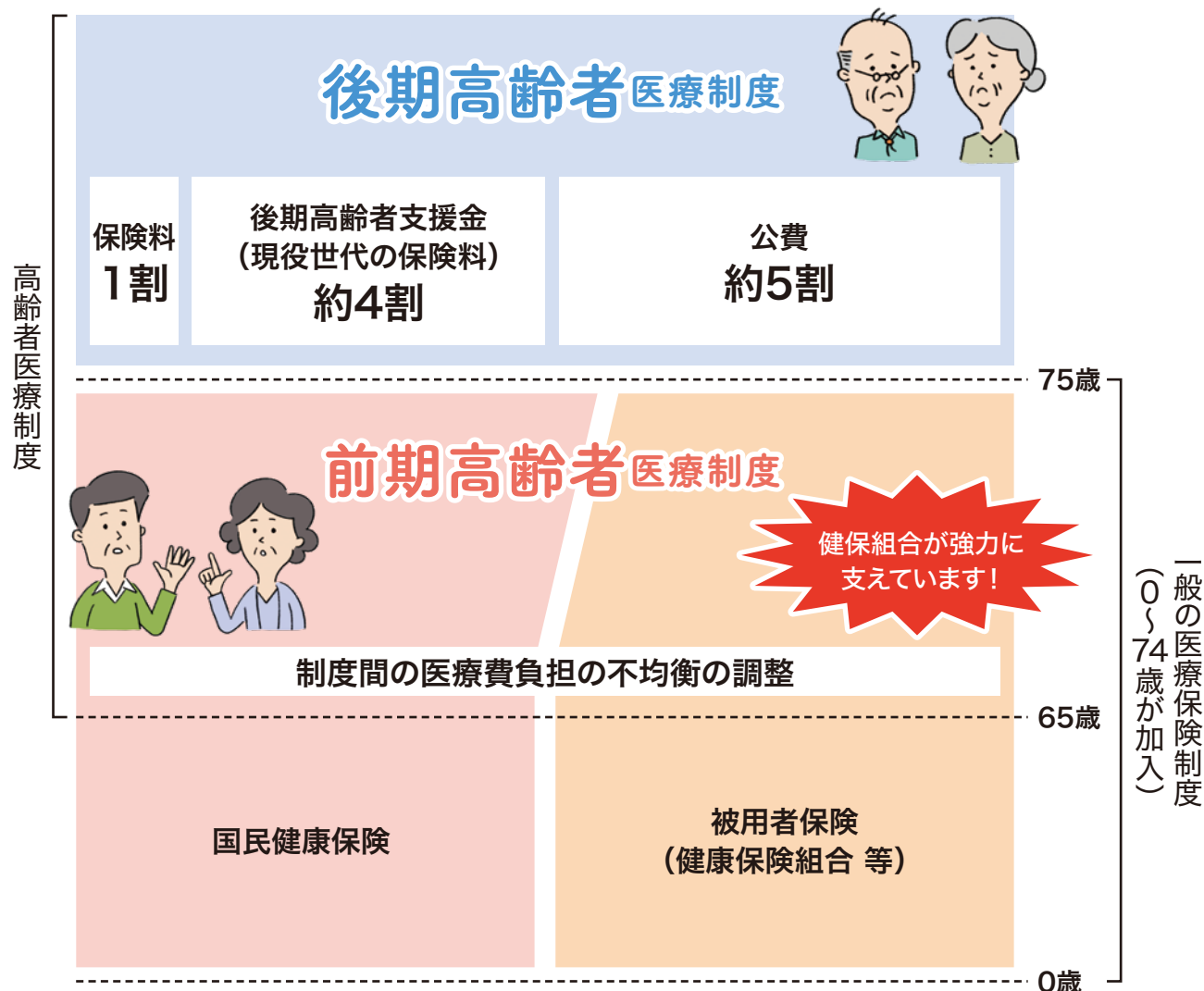
新任			退任		
氏名	事業所		氏名	事業所	異動日
選定議員 山見 徳裕	武田薬品工業株式会社		浅田 優美子	武田薬品工業株式会社	2026年6月1日

2025年度収入支出決算残金処分について

武田薬品健康保険組合の2025年度収入支出決算残金処分につきましては、2026年7月8日に開催されました組合会にて承認を得ました。

高齢者医療制度のしくみ

皆さまからお預かりしている保険料は、自分たちの医療費や保健事業だけでなく、高齢者の医療を支えるためにも使われています。



高齢者医療制度は、65～74歳の高齢者を支える「前期高齢者医療制度」と75歳以上の高齢者を支える「後期高齢者医療制度」の2つに区分され、それぞれの財政負担のしくみなどが異なります。

前期高齢者医療制度

加入対象者：65～74歳の方

制度内容：健康保険組合等の被用者保険と国民健康保険間の医療費負担を調整するための制度。前期高齢者になっても75歳に達するまでの間はこれまで同様、いずれかの医療保険者に加入。

武田薬品健保の2025年度前期高齢者納付金
14億6,200万円

後期高齢者医療制度

加入対象者：原則75歳以上の方

制度内容：75歳以上の方が加入する独立した医療保険。患者負担を除いた費用のうち、約4割は健康保険組合等が拠出する「後期高齢者支援金」で賄われています。

武田薬品健保の2025年度後期高齢者支援金
8億3,500万円

前期高齢者納付金が健保財政を圧迫

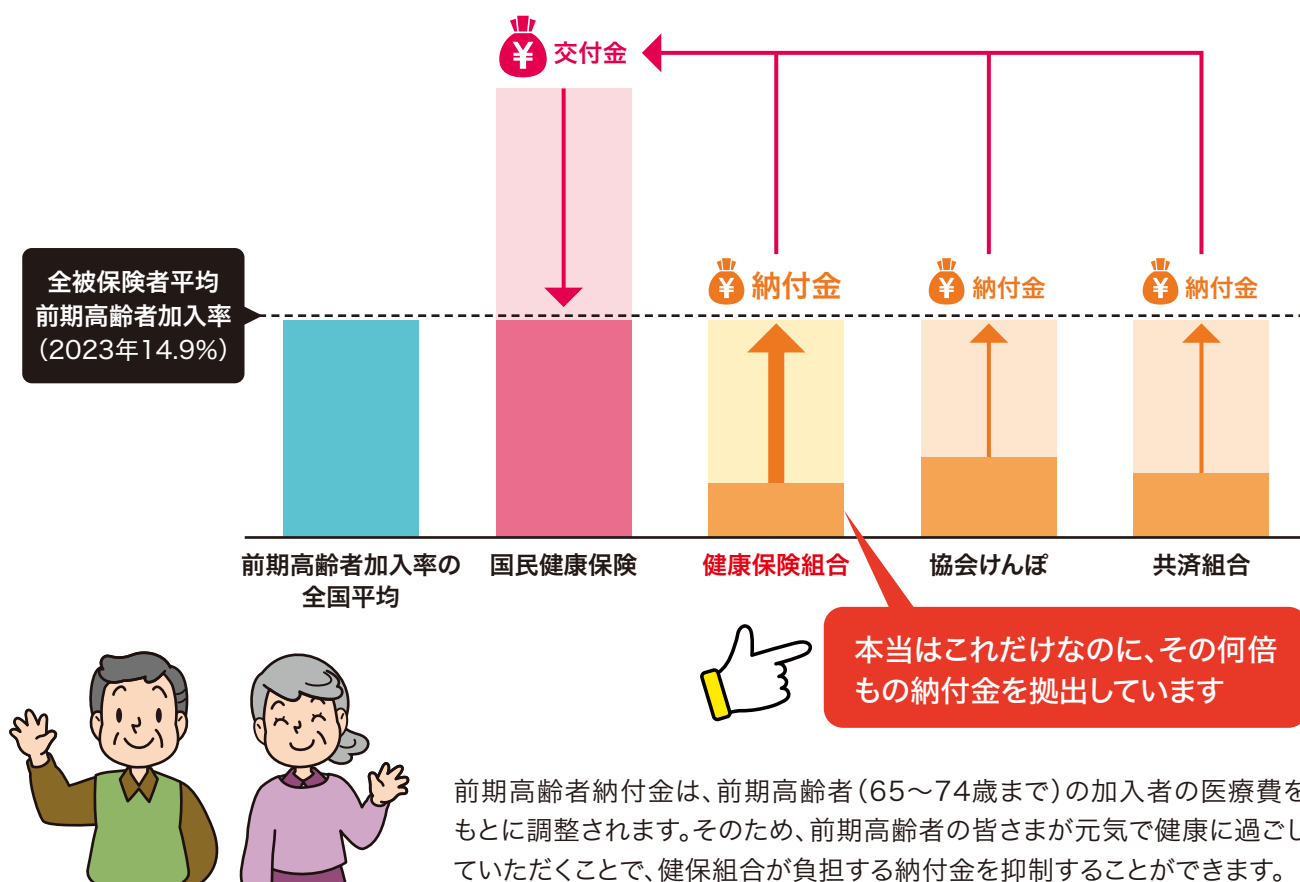
前期高齢者医療制度は、前期高齢者の加入率の低い健康保険組合や共済組合と加入率の高い国民健康保険の不均衡を調整するためのしくみです。高齢化が進み、納付金は年々健康保険組合の財政に大きな負担となっています。

納付金はどうやって決まるの？

(※武田薬品健保の前期高齢者加入率は2023年度0.5%と前期高齢者の加入率の低い健康保健組合に該当します。)

納付金は、加入している前期高齢者の医療費をもとに財政調整されて決まります。前期高齢者の加入率の低い健康保険組合や共済組合などが「前期高齢者納付金」を拠出し、加入率の高い国民健康保険に「前期高齢者交付金」が交付されています。

前期高齢者医療の財政調整のイメージ



加入者の皆さまへの影響が大！

納付金の負担の増大により、健康保険組合の財政は厳しさを増しており、以下の影響が考えられます。

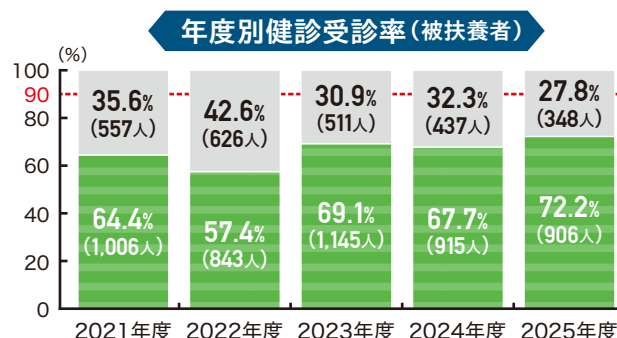
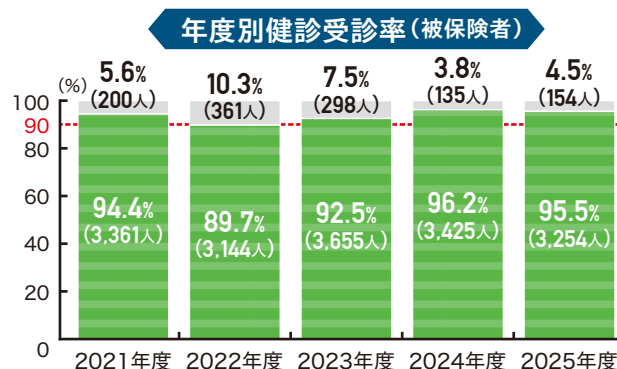
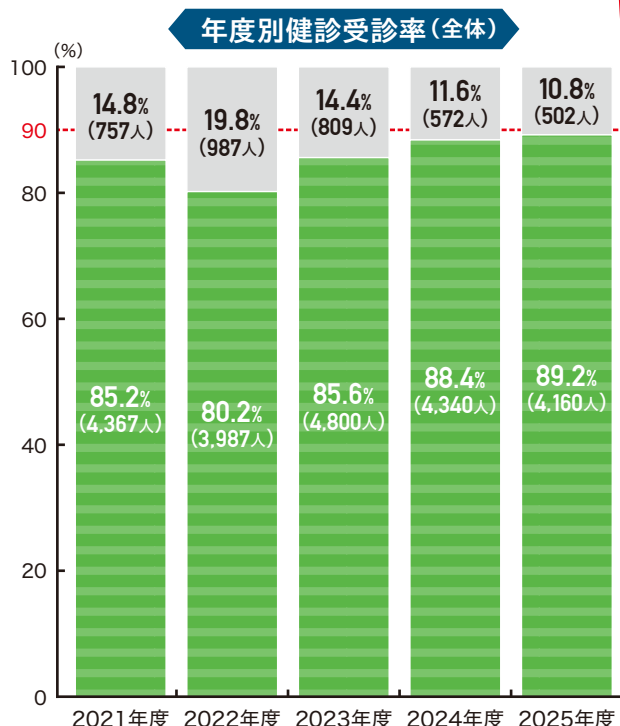
◆保険料の引き上げ ◆保健事業の見直し ◆長期的な制度の持続可能性の懸念

皆さまにおかれましては、引き続き健康維持・増進にご協力いただき、制度への理解を深めていただきますようお願いいたします。

特定健診

特定健診受診率の目標は90%です

■未受診 ■受診



2025年度は被保険者、被扶養者共に受診率が過去5年間で最高です。特定健診の全体において目標の90%を超えるためには、さらに被扶養者の受診が高まる必要があります。

家族の健康を守る第一歩は、年に一度の健診から

武田薬品健保では、ご家族(被扶養者)の皆さまにも特定健診を実施しています。

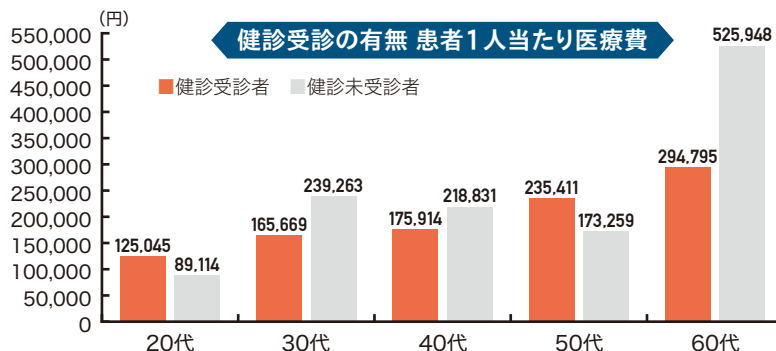
生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが少なくありません。健康で充実した毎日を送るためにも、まずはご自身の健康状態を知ることが大切です。

ご本人だけでなく、ご家族にもぜひ「健診受けた？」と声を掛けてみてください。



健診受診の有無で医療費に差が!

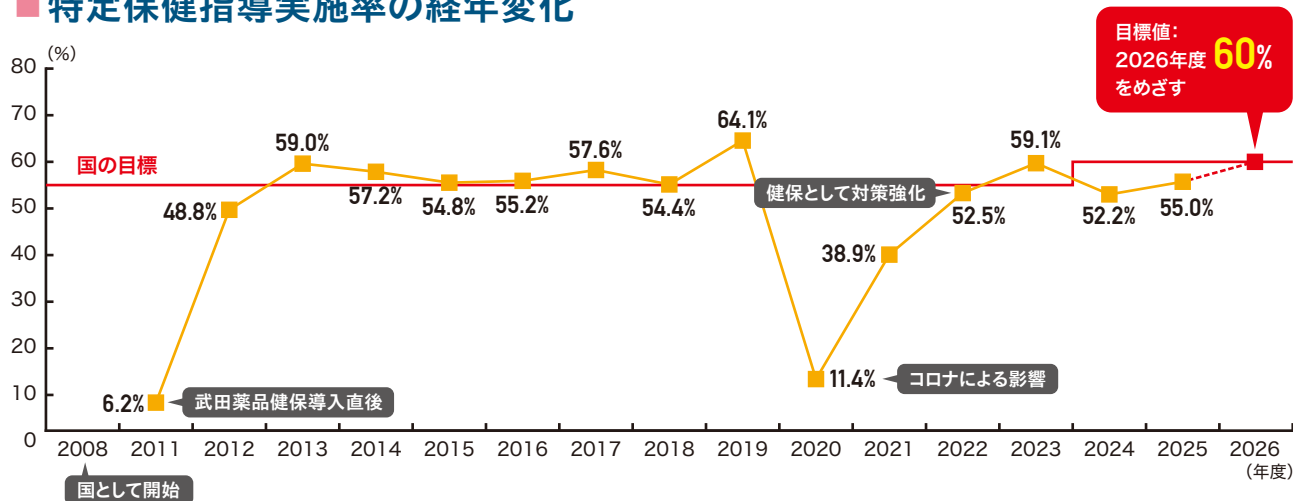
健診未受診者は一部の年齢を除き、健診受診者と比べ、患者1人当たり医療費が高い傾向。健診を受診することで早期発見・早期治療につながり、結果的に医療費の削減が期待されます。



特定保健指導

武田薬品健保の実情

■ 特定保健指導実施率の経年変化



健診結果を放置すると将来の医療費と健康リスクが増加

武田薬品健保では今年度から

- 保健指導コースを6→8コースへ拡充
- あなたに合った生活習慣改善プログラム

を選べます。

特定保健指導は病気の人だけが受けるものではありません。

将来の糖尿病や高血圧を防ぐための生活習慣改善プログラムです。

費用は無料。オンラインでも参加できます。

無理な食事制限ではなく、夕食の時間を見直ただけで体重が減りました



毎日の歩数を意識するようになりました

3カ月の取り組みで健康習慣改善



案内が届いたら必ず参加!

■ こんなプログラムをご用意!

指導目的	コース名
食事・運動改善	インセンティブコース
食事習慣改善	ラクトフェリンコース
	腸活ダイエットコース
	NEW カロミルコース
	NEW ノンフライヤーコース
運動習慣改善	NEW サラダチキンコース
	スマートウォッチコース
その他	重炭酸温浴コース

実施率が低いと、保険料に影響が...

健康保険組合は、特定保健指導の実施率に目標が定められています。武田薬品健保は目標実施率60%です。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、皆さんのお給料から支払われる保険料が高くなる可能性もあります。

案内があった方は必ず特定保健指導に参加しましょう。

がん検診

がん検診は、症状がない今こそ受けるものです

がん検診は具合が悪い人が受ける検査ではありません。

症状がない段階で異常を見つけ、早期発見・早期治療につなげることが目的です。

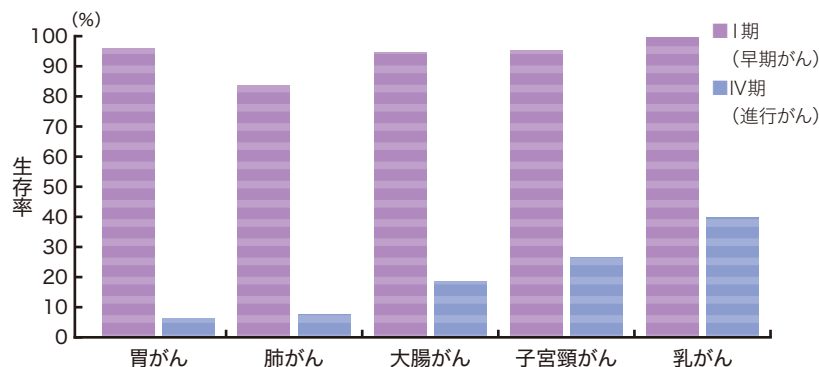
胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんなど、多くのがんは早期に発見できれば治療の選択肢が広がります。

毎年のがん検診を健康管理の習慣にしましょう。

早期に発見できれば

胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは90%以上が、
肺がんは80%以上の治癒が期待できます！

検診がん種別の病期別5年相対生存率（2014年診断症例）



厚生労働省「国立がん研究センター がん情報サービス『院内がん登録生存率集計』」より

がん検診だけでは不十分。要精密検査を必ず受けましょう

国は現在、「**攻めの予防医療**」を推進しています。

その考え方は、病気になってから治療するのではなく、病気になる前にリスクを発見し、早期の対応につなげることです。がん検診もその重要な取り組みの1つです。

しかし、本当に大切なのは検診を受けることではありません。要精密検査と判定された場合に、医療機関を受診して診断を確定することです。がん検診は入口です。精密検査まで受けてはじめて、早期発見・早期治療につながります。

攻めの予防医療

- 病気になる前のリスク発見
- 重症化になる前の介入
- 健康寿命の延伸
- 健康に働き続ける期間の延伸
- がん検診・歯科検診・データヘルス

武田薬品健保が実施する健診以外に自治体のがん検診もあります

「肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん」の5つのがん検診については、すべて、ほとんどの自治体で検診を実施しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。無料クーポン券など、自治体からのがん検診のご案内を受け取った方は、ぜひ、この機会に、無料クーポン券を利用して、がん検診を受診しましょう（自治体のがん検診を受診する場合、武田薬品健保のがん検診の受診は不要です）。

武田薬品健保はがん対策推進企業アクションに参加しています

「がん対策推進企業アクション」は、厚生労働省の委託事業です。がん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、「がん」と前向きに取り組む社会気運を醸成していきます。

武田薬品健保も、この取り組みに参画し、がん検診の受診を推奨しています。

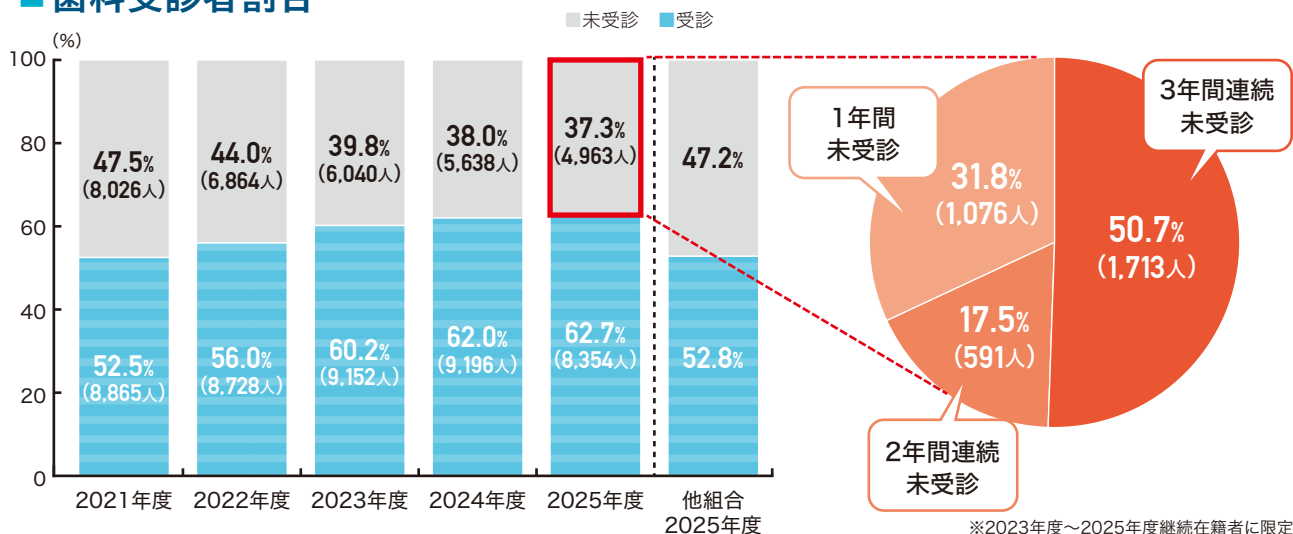
がん検診やがんについて
わかりやすく
説明されています。



<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/>

その他トピックス(歯科)

■ 歯科受診者割合



最新TOPIC

フレイルは口の中から始まる…「オーラルフレイル」

「加齢により心身が疲れやすく衰えた状態のことを「フレイル」といい、要介護状態へと至る前段階です。フレイルは、口腔機能の低下(オーラルフレイル)から始まることがあります。」

噛めないからやわらかいものを食べる、やわらかいものを食べるから噛む機能が低下する、噛む力が低下するから噛めなくなるという負の連鎖が、口腔機能の低下を招きます。**食欲・摂取量が低下することで低栄養となり、筋力・筋肉量の減少、基礎代謝量の低下につながるのがフレイルです。**きっかけは口腔機能の低下といえ、人生100年時代だからこそ、口腔ケアは重要になっています。

ただし、毎日の歯みがきや歯科医院の受診だけが口腔ケアではありません。会話は摂食嚥下に関連する筋力を鍛え、運動は噛む力に影響する体幹を鍛えます。人や社会とのつながりを持ちながら、アクティブに人生を楽しむことがオーラルフレイルを予防するコツです。

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史



4点以上で危険！

✓ オーラルフレイル セルフチェック

	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて外出が減った	1点	0点
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
1日2回以上、歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

被保険者・被扶養配偶者への歯科検診費用補助

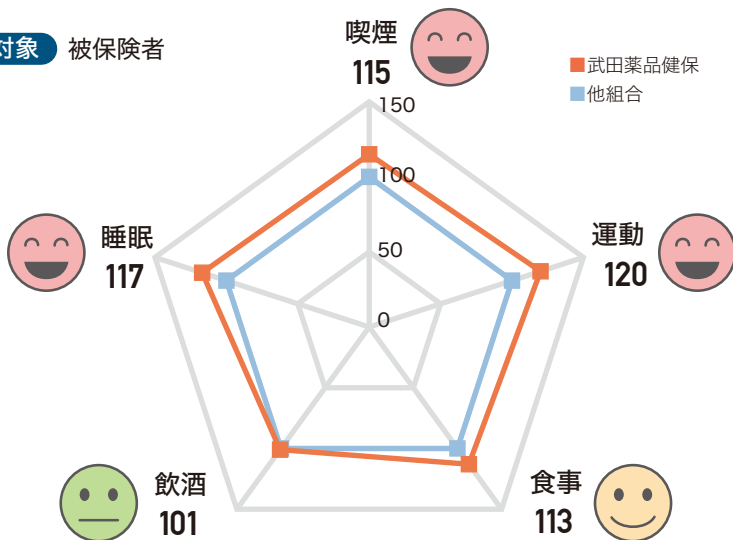
歯科受診の重要性は、虫歯や歯周病の早期発見・予防、全身の健康維持、そして費用と時間の節約にあります。自覚症状がなくても進行する口腔疾患の早期発見・早期治療は、重症化を防ぎ、負担の少ないケアにつながります。

また、口腔の健康は糖尿病や心疾患とも関連があるため、歯科受診は全身の健康維持にも不可欠です。皆さんも積極的に歯科検診を受診してください。武田薬品健保では、2026年度から、年2回を上限に8,000円まで(1回につき4,000円を限度)の費用補助の対象を、被保険者だけでなく被扶養配偶者にも行っていますので、ご利用ください。

生活習慣（被保険者全体・被扶養者全体）

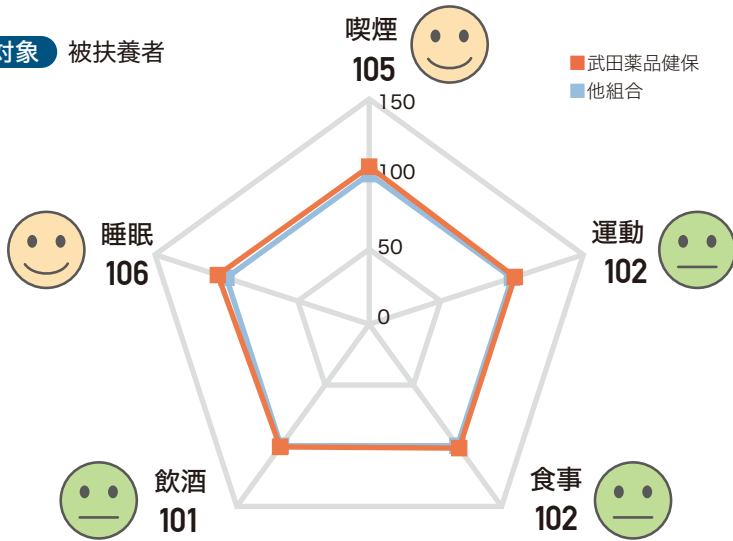


対象 被保険者



飲酒習慣以外は、「良好」もしくは「かなり良好」で、他健保組合と比較しても大きく上回っています。

対象 被扶養者



ほぼ他健保組合と同程度という結果となっています。とくに、運動不足と飲酒を含む食習慣が課題です。

健康年齢

(歳)

	武田薬品健保	被保険者	被扶養者
実年齢	43.3	46.1	43.9
健康年齢	42.8	45.4	43.3
実年齢と健康年齢の差	-0.5	-0.7	-0.6
実年齢相応の健康度合になっています。健康年齢を若くするためにも運動や生活習慣の改善に努めてください。			

健康年齢とは

Qどんなメリットがあるの？

健康年齢と実年齢は多くの場合、異なります。若ければ若いほど良い、それが健康年齢です。自身の健康年齢を知ること、現在の健康状態を把握し、よりよい生活習慣を意識することができます。皆さんの健康年齢通知は10月頃に発送を予定しています。

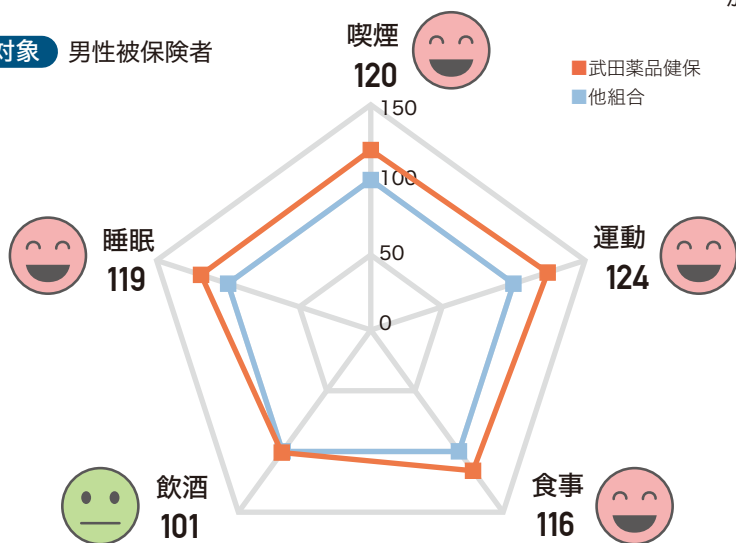
Q健康年齢はどうやって測定するの？

健康診断で測定される12項目の健診データ※とご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢が算出されます。
※BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP(γ-GT)・血糖(HbA1cあるいは空腹時血糖)・腎機能の指標(血清クレアチニンあるいはeGFR)・尿たんぱくを使用します。

生活習慣（被保険者男女別）

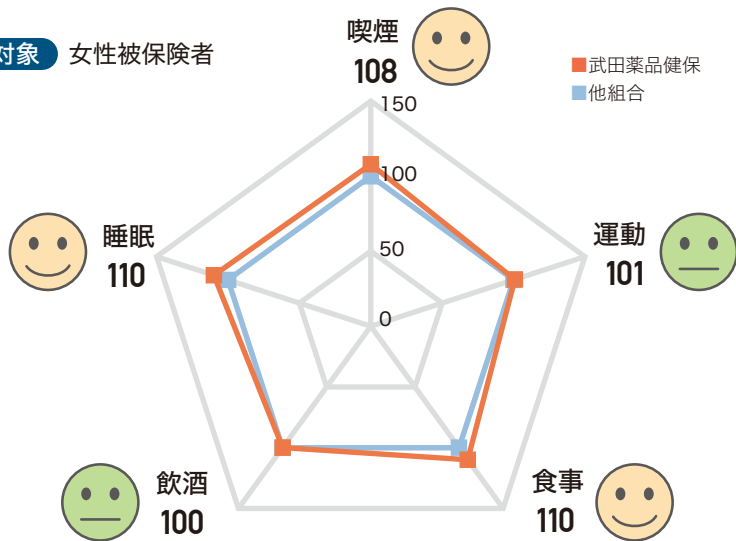


対象 男性被保険者



飲酒習慣以外は、「かなり良好」な結果となり健康意識の高さがうかがえます。一方で、飲酒習慣は経年的な課題となっています。

対象 女性被保険者



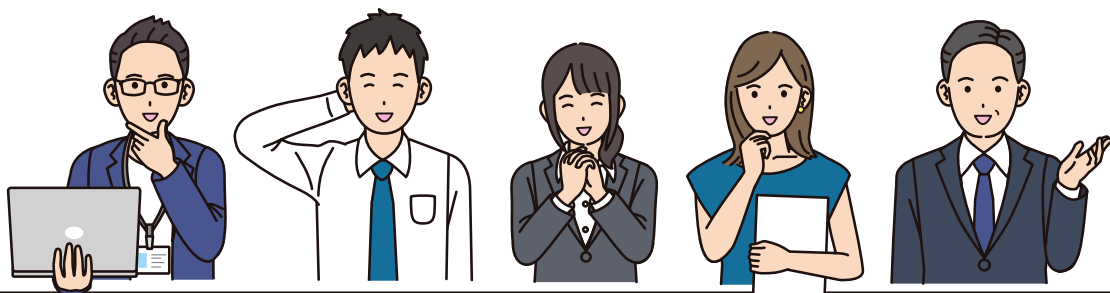
運動不足と飲酒習慣は経年的な課題となっています。

武田薬品健保の生活習慣の状況は他健保と比較して同等以上

2025年度の健康診断の問診結果から、生活習慣においては被保険者全体・被扶養者全体・男女別被保険者においても比較的良好で、他健保組合に比べて同等以上でした。

本健保ニュースではP16～P19に「運動」・「睡眠」・「飲酒」の記事を掲載しています。

ぜひご覧いただき、生活習慣の改善に努めてください。



50歳を過ぎたら知っておきたい帯状疱疹

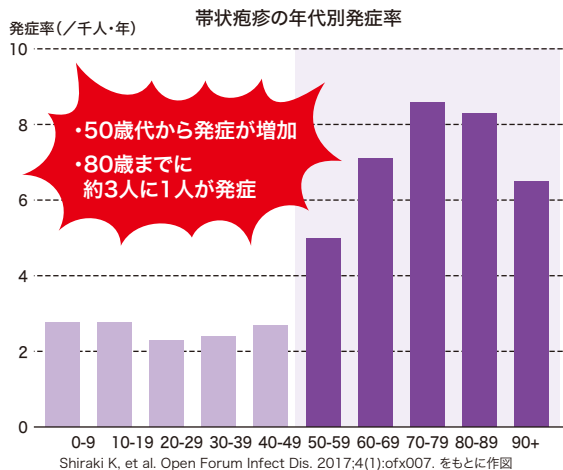
～痛みが長く続くこともある病気です～

帯状疱疹は、加齢や疲労などで免疫が低下すると発症しやすくなる病気です。50歳を過ぎると患者さんが増えていきます。まずは正しく知って、ご自身とご家族の予防にお役立てください。

Q1 帯状疱疹はどのような疾患？

帯状疱疹は水痘（水ぼうそう）と同じ、水痘・帯状疱疹ウイルスによって起こる疾患です。最初の感染では水痘を引き起こしますが、治ったあとも神経に潜んでいます。日本の成人のおよそ9割は体内に水痘・帯状疱疹ウイルスを持っていると考えられています。加齢や疲労などで免疫が低下すると水痘・帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、典型的には帯状に、時に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気です。強い痛みを伴うことが多く、3～4週間ほど続きます。皮膚症状が治った後も数カ月から数年にわたって痛みが続くことがあります（帯状疱疹後神経痛）。

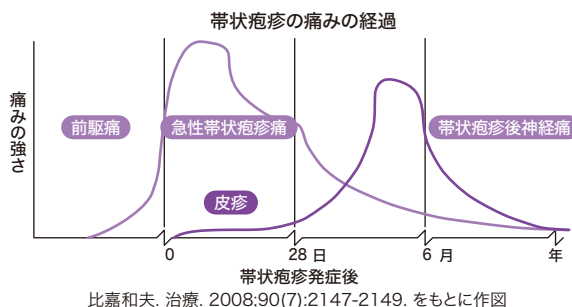
日本では、毎年60万人が発症し、80歳までに約3人に1人が発症すると推定されています。



・50歳代から発症が増加
・80歳までに約3人に1人が発症

Q2 帯状疱疹後神経痛（PHN）とは？

帯状疱疹後神経痛（postherpetic neuralgia: PHN）とは、皮膚症状が治った後も長期に持続する痛みのことです。一般的には帯状疱疹発症後3～6カ月以上経過しても続く痛みを指し、その痛みは「焼けるような、刺されるような」痛みと表現されることもあります。50歳以上の患者の約2割がPHNへ移行すると言われています。また、年齢が高くなるほどPHNへの移行率は高くなります。



①前駆痛
皮疹が出る前に感じる痛み（数日）

②急性帯状疱疹痛
皮疹が出ている時の痛み（約3～4週間）

③帯状疱疹後神経痛（PHN）
皮疹が治った後も続く痛み（数カ月～数年）

▲ 50歳以上の患者の約2割がPHNへ移行します。

Q3 どのようなワクチンがありますか？

帯状疱疹のワクチンは2種類あり、予防効果はワクチンによって異なりますが、6割～9割の予防効果が認められています。ワクチンは発症リスクを抑えるだけでなく、重症化や帯状疱疹後神経痛の発症を抑える効果も期待できます。

ワクチンの種類	生ワクチン	組換えワクチン
製造販売元	阪大微研	GSK
接種回数	1回	2回（2カ月以上の間隔をあける）
標準的な接種費用※	8,860円/回	44,120円/2回
接種条件	病気や治療によって、免疫の低下している方は接種できません	免疫の状態にかかわらず接種可能

※標準的な接種費用は、令和7年1月9日感発0109第3号（厚生労働省健康・生活衛生局感染症対策部長通知）に基づきます。実際の費用は医療機関により異なりますので、各医療機関にご確認ください。

ワクチンに関する豆知識

「予防効果〇割」ってどういう意味？

ワクチンの予防効果は、「接種した人と接種していない人で、発症がどれだけ減ったか」を示す割合です。例えば、接種していない100人のうち10人が発症し、接種した100人のうち1人が発症した場合、発症は9割減り、有効率は90%と計算されます。つまり「100人中90人に効く」ではなく、「発症するリスクをどれだけ減らせるか」を表しています。

もっと詳しく知りたい方へ 以下の2次元コードから、帯状疱疹とワクチンについて詳しく知ることができます。



みんなのワクチンナビ（武田薬品工業）
予防接種の基本から最新情報まで、わかりやすくご紹介するサイトです。
https://www.takeda.co.jp/patients/vaccine_portal/



帯状疱疹.jp
帯状疱疹の症状・後遺症・原因・予防についてご紹介するサイトです。
<https://taijohoushin.jp/>

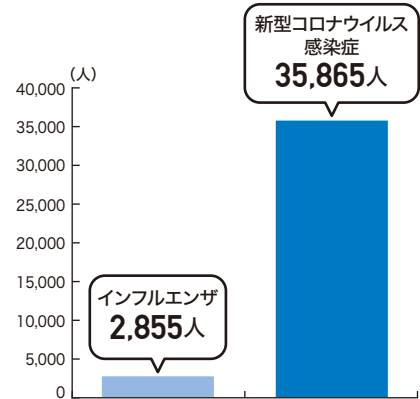
※本記事は帯状疱疹に関する一般的な情報提供を目的としています。接種の判断は医師にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症リスクの“今”

Q1 新型コロナはインフルエンザより注意が必要？

新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」に位置づけられています。しかし、国内における死亡者数を見ると、新型コロナウイルス感染症は季節性インフルエンザを大きく上回っています。とくに高齢者や基礎疾患のある方では重症化や死亡のリスクが高く、引き続き予防が重要な感染症です。

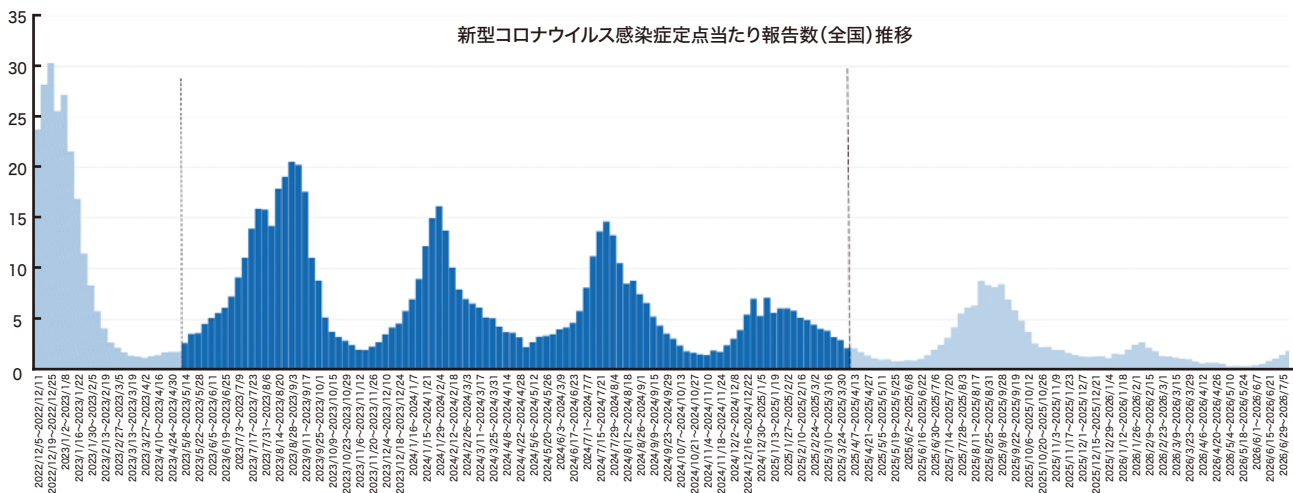
新型コロナウイルス感染症と
インフルエンザの死亡者数



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
第6表 死亡数・死亡率(人口10万対)、死因簡単分類別をもとに作成

Q2 新型コロナの流行は2峰性？

新型コロナウイルス感染症は、2023年5月に5類感染症へ移行した後も、患者数および入院者数の増加が繰り返されています。冬季に加え夏季にも流行のピークを形成するなど、年間を通じて注意が必要な感染症です。流行期には、手洗い、換気、咳エチケットなどの基本的な感染対策を心掛けましょう。



※2023年5月7日以前の数値は、HER-SYSデータに基づく定点医療機関からの患者数(参考値)。一部の都道府県については、都道府県の集計に基づく

Q3 どのようなワクチンがありますか？

新型コロナワクチンには、mRNAワクチン、自己増幅型mRNAワクチン(レプリコンワクチン)、組換えタンパクワクチンなどの種類があります。いずれも、ウイルスに対する免疫をつけることで、感染した場合の重症化や死亡を防ぐ効果が期待されています。定期接種に用いるワクチンの抗原株は、流行状況に応じて見直されます。

ワクチンの種類	mRNAワクチン	mRNAワクチン	mRNAワクチン	自己増幅型mRNAワクチン(レプリコン)	組換えタンパクワクチン
製造販売元	ファイザー	モデルナ	第一三共	Meiji Seikaファルマ	武田薬品

罹患後症状に関する豆知識

Long COVIDとは？

Long COVID(罹患後症状)とは、新型コロナウイルス感染症の発症後にみられる症状の総称です。感染性がなくなった後も、疲労感・倦怠感、息切れ、咳、頭痛、集中力の低下、嗅覚・味覚障害、睡眠障害などが続いたり、新たに現れたりすることがあります。多くは時間とともに改善しますが、症状が続く場合には医療機関へ相談しましょう。

もっと詳しく知りたい方へ



コロナ情報館(武田薬品工業)
今知っておきたい、新型コロナウイルス感染症の最新情報をまとめた特設サイト「コロナ情報館」
<https://www.takeda.co.jp/patients/coronavirus-vaccine/>

以下の2次元コードから、新型コロナウイルス感染症とワクチンについて詳しく知ることができます。

※本記事は新型コロナウイルス感染症に関する一般的な情報提供を目的としています。接種の判断は医師にご相談ください。

予防接種の インフルエンザ／新型コロナ／帯状疱疹 費用を補助します

武田薬品健保では、今年度よりインフルエンザワクチン、新型コロナワクチンに加え、帯状疱疹のワクチン接種についても費用補助を行います。

帯状疱疹のワクチンの接種対象期間および補助申請期間は、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとは異なりますので、ご注意ください。

……インフルエンザ ……新型コロナ ……帯状疱疹 ……

対象者	本人(被保険者)ならびに家族(被扶養者) *集団接種を実施する会社の被保険者は、集団接種をご利用ください。 (個人接種との併用はできません)	本人(被保険者)ならびに家族(被扶養者)	満50歳以上の本人(被保険者)ならびに家族(被扶養者)
費用補助額	上限額内の実費(消費税を含む) 13歳以上:5,000円を上限 13歳未満:10,000円を上限	上限額内の実費(消費税を含む) 8,000円を上限	上限額内の実費(消費税を含む) 10,000円を上限
接種方法	集団接種 (事業主が一部の事業所にて実施) *集団接種の詳細については、事業主から案内があります。 個人接種 (個人で病院などに行って受ける接種)	個人接種 (個人で病院などに行って受ける接種)	個人接種 (個人で病院などに行って受ける接種)
補助対象回数	●13歳以上は1回まで ●13歳未満は2回まで *ただし、2回接種した場合、合算した額を申請する	●1回まで	●生ワクチン…1回接種 ●不活化ワクチン…2回接種 *どちらも対象。ただし、接種対象期間内に2回接種した場合も上限額は同じ。
補助対象接種期間	2026年10月1日～2027年1月13日		2026年4月1日～2027年3月31日
申請期間	2026年10月1日～2027年1月13日		2027年4月中旬～5月中旬(予定)
支払方法	各自の給与支払口座へ振り込みます。(インフルエンザ・新型コロナは原則2月、帯状疱疹は原則7月) *任意継続の方は、健保加入時に登録された各自の銀行口座へ振り込みます。 *武田薬品の方は給与と合算で振り込みます。		
申請方法	MY HEALTH WEBでの申請となります。必ず、申請前にMY HEALTH WEBを登録してください。 ご家族の分も被保険者が申請してください。		
留意事項	◆接種日時時点で武田薬品健保に加入していること。 ◆年齢要件がある場合、接種日時時点の年齢とします。 ◆領収書に診察料金などが含まれている場合はワクチン代金のみ補助対象。 ◆市町村が実施する予防接種を受診した場合、補助対象とはなりますが、自己負担額を上限額内で補助します。 ◆海外で接種した場合の費用は補助対象とはなりません。 ◆日本での未認可のワクチンを国内で接種しても補助対象になりません。 ◆申請期間後の申請は、いかなる理由があっても受け付けられません。		

領収書提出時にご注意を!

①接種者氏名、②接種日、③金額、④インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスワクチン・帯状疱疹ワクチンであることが明記されている領収書が必要です。

※上記の内容①、②、③、④の項目が一つでも表示されていない場合は費用補助を受けることができませんので、ご注意ください。

インフルエンザワクチン・帯状疱疹ワクチン: 2回分の接種費用を一括で支払った場合も、領収書は接種日ごとに発行してもらうこと。

適切な生活習慣で健康寿命を延ばしましょう

医療の発達、公衆衛生の向上により平均寿命が延伸し、今後、高齢者が健康寿命を延ばしていくために気をつけたいのが、「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」「フレイル」という3つの機能低下です。サルコペニアは、ロコモの主な原因の1つで、さらに、それら身体機能の低下はフレイルの重要な要素となります。



筋肉量と筋力が低下するサルコペニア

サルコペニアの予防

運動

- ・週2～3のスクワットや腕立て伏せなどの筋トレ
- ・ウォーキングなどの有酸素運動
- ・バランス体操

栄養

- ・体重1kgあたり1.0～1.2gのたんぱく質摂取
- ・ビタミンDの摂取と日光浴(ビタミンDを合成)

サルコペニアは、加齢や運動不足な生活、低栄養などにより、筋肉量と筋力が低下し、日常生活の動作が困難になった状態です。骨粗しょう症や糖尿病、肺炎などを発症しやすくなり、要介護状態や死亡リスクにもつながるものです。

サルコペニアのリスクの目安



健康寿命に影響するロコモティブシンドローム(以下ロコモ)

ロコモの予防

運動

- ・ロコモに対応したロコトレを取り入れる
- ・ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトをチェック

ロコトレ

環境

- ・転倒リスクを減らす住環境

栄養

- ・1日3食バランスよく食べる
- ・カルシウム、たんぱく質、ビタミンD・Kの摂取

ロコモは、運動器(骨、関節、筋肉など)の障害により、立つ、歩くなどの移動する機能が低下した状態です。寝たきりの主原因はロコモによる転倒や骨折です。

健康と要介護の中間の状態フレイル

フレイルの予防

運動

- ・毎日の生活に運動習慣を取り入れる

栄養

- ・1日3食バランスの良い食事をしっかり摂取

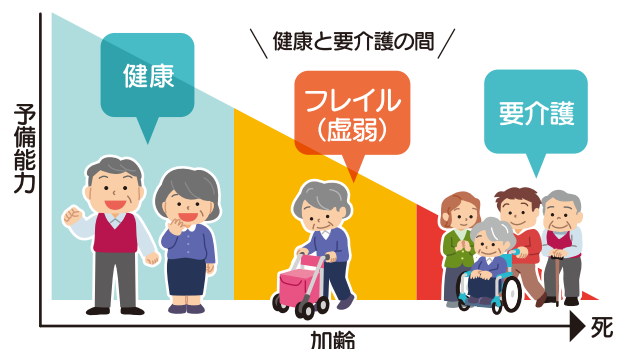
お口の健康

- ・定期的な歯科検診と口腔体操でお口の健康を維持

社会とのつながり

- ・ボランティアや趣味の活動等に参加して社会とのつながりを維持

フレイルは、加齢により筋力の低下のほか、認知機能や社会活動などの低下も含まれます。フレイルは適切に予防することで、日常生活の自立を維持し、要介護状態の進行を防ぐことができます。



武田薬品・エルアイ武田・武田薬品健保 共催



KEN 歩 Well-Being challenge

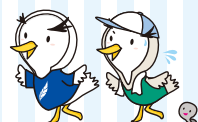
「歩こうぜ!」



今年も、武田薬品、エルアイ武田、武田薬品健保がコラボしてウォーキングイベント「歩fes.(あるふえす)KEN歩 Well-Being challenge『歩こうぜ!』を開催します。MY HEALTH WEBを使い、家族や仲間と一緒に歩きながら、Well-Beingを高めませんか。ご参加お待ちしております!

開催期間

10月1日(木)～11月30日(月)



テーマ

プラス1000歩で未来の健康を守ろう!!

エントリー資格

武田薬品健保の被保険者・被扶養配偶者
(任意継続被保険者・任意継続被扶養配偶者含む)

エントリー期間

●個人戦・チーム戦ともに 9月1日(火)～9月30日(水)

エントリー期間中、「MY HEALTH WEB」に表示される歩fes.バナーから歩fes.ページへアクセスできますので、「開催概要」をご覧のうえエントリーしてください。

※エントリー期間を過ぎるとエントリーできませんので、必ず期限内にエントリーしてください。

個人でも、チーム(最大30名)でも参加できます。

個人戦のエントリー完了後、チームの作成とチームへのエントリーができます。

事業場・部署を超えての登録も可能です。仲間や家族を誘ってご参加ください!



賞品 (MY HEALTH WEBポイント)

◆個人賞

1日平均 3,000歩 ➡ 500ポイント

1日平均 5,000歩 ➡ 1,000ポイント

1日平均 7,000歩 ➡ 2,000ポイント

1日平均 9,000歩 ➡ 3,000ポイント

1日平均10,000歩 ➡ 4,000ポイント

◆チーム賞(チームの方全員に付与いたします)

1位 ➡ 500ポイント

2位 ➡ 400ポイント

3位 ➡ 300ポイント

ご参加には「MY HEALTH WEB」
へのご登録が必要です



詳しくは
武田薬品健保ホームページ
をご確認ください。



お知らせ



武田薬品の皆さまは2026年10月19日(月)～11月13日(金)にチャリティウォークを開催予定です。ご興味のある方はこちらも一緒に登録して参加ください。



プラス1,000歩で未来の健康を守ろう

今日の10分が、10年後の健康をつくる

「毎日1万歩」はむずかしくても、まずは“あと10分・あと1,000歩”から

JMDC・住友生命の健康増進白書では、1日の平均歩数が1,000歩以上増えた人は、増えなかった人と比べて、健診値や健康状態が良好な傾向にあることが報告されています。

1日プラス1,000歩で期待されること

健診値

BMI・血圧・LDLコレステロール・血糖値が改善傾向に

生活習慣病

リスクに関連する指標の推移と一定の関連がみられる

3大疾病

がん・心筋梗塞・脳卒中の入院回数が少ない傾向に

続けやすさ

プラス1,000歩は約10分のウォーキングに値する

白書で示された主な関連（3大疾病に限定した分析）

平均入院回数

43.2%

少ない傾向

平均入院医療費

42.6%

少ない傾向

※本分析は歩数増加と健康指標等の「関連」を示したもので、因果関係を直接証明するものではありません。

今日からできる「プラス1,000歩」

通勤で

- 一駅分歩く
- 少し遠回りをする

職場で

- 階段を選ぶ
- 打ち合わせ前後に歩く

昼休みに

- 10分だけ外を歩く

自宅で

- 買い物・家事のついでに歩く

大切なのは無理なく続けること。まずは「昨日よりプラス1,000歩」を意識してみましょう。

武田薬品・エルアイ武田・武田薬品健保 共催

ウォーキングイベントで、仲間やご家族と「プラス1,000歩」にチャレンジ!

出典: JMDC・住友生命「健康増進白書」(2026年5月公表)/本紙は加入者向けに要約したものです。



もしかしたら「隠れ疲労」？

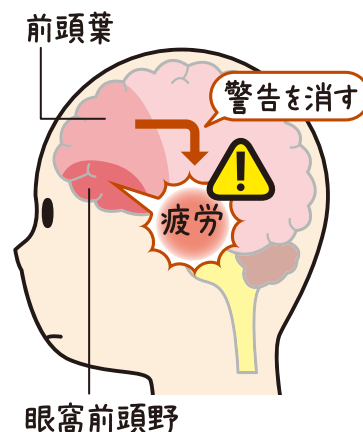
睡眠で解消しましょう



疲れを意識していますか？

忙しい時期にバリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり…という人はいませんか？ 脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。

しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中枢」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死を引き起こすこともあります。意欲が高いときにほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



「隠れ疲労」に陥りやすいタイプ

責任感が強い人

作業に没頭しがちな人

サービス精神旺盛な人



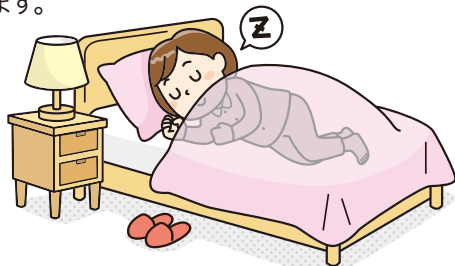
睡眠で解消しましょう

横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。

その際、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく人へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを防いでくれます。

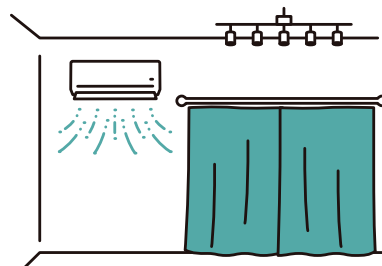
また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



寝室の環境を整えよう

質のよい睡眠をとるには、寝室の環境を整えましょう。寝るときは、照明は小さな灯り程度にとどめ、部屋をできるだけ暗くしましょう。

寝室の温度や湿度も大切なポイントです。脳にとって理想的な寝室の室温は、夏は23～25℃、冬は20～23℃。布団内の温度は、1年を通して33℃程度を保つのがよいといわれています。エアコンを上手に利用して脳にとって最適な室温を保ちましょう。



お酒を飲む際の適度な飲酒量は・・・

少量飲酒は健康にいい、 はウソ？



「酒は百薬の長」ということわざの通り、お酒は飲み方次第で薬にもなるといわれてきました。しかし、たとえ少量でも健康に悪いという報告が近年出てきました。本当はどうなのでしょう？

「健康日本21」の適度な飲酒量は？

厚生労働省が推進している「健康日本21」では、適度な飲酒量は1日平均純アルコールで約20g、女性と高齢者、顔が赤くなる人はより少ない量としています。従来の研究で、1日20g程度の少量飲酒者は死亡率が低い傾向がみられたことを根拠としています。一方で、がん、高血圧、脂質異常症、脳出血など病気によっては、少量の飲酒でも悪影響を及ぼすことが指摘されています。

気づかずにアルコール依存症にならないために 純アルコール量を計算しましょう

純アルコール量(g) =
アルコールの量(mL) × アルコール濃度(%) × 0.8
(例) 缶ビール(5%) 350mL $350 \times 0.05 \times 0.8 = 14g$

純アルコール 約20g の目安

ビール(5%)
ロング缶1本
(500mL)



日本酒(15%)
1合
(180mL)



焼酎(25%)
グラス1/2杯
(100mL)



ワイン(12%)
グラス2杯
(200mL)



ウイスキー(40%)
ダブル1杯
(60mL)



チューハイ(7%)
缶1本
(350mL)



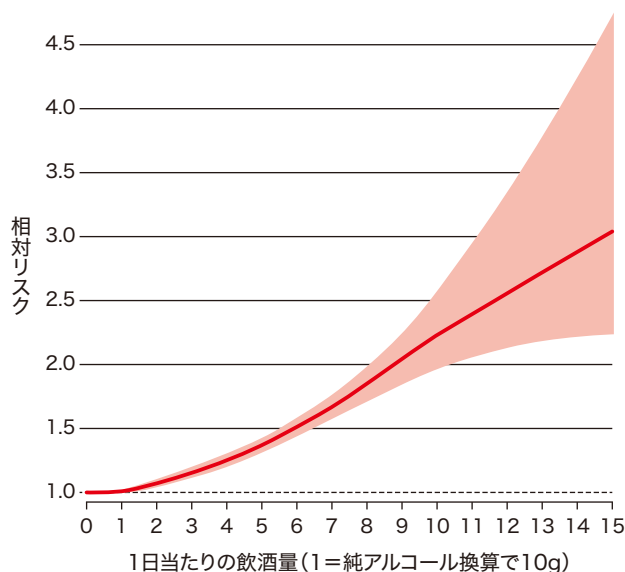
健康への悪影響を最小化するには飲酒ゼロがベスト

2018年に「飲酒量はゼロがいい」という信頼性の高い論文が、権威ある医学雑誌『Lancet』に掲載されました。195の国と地域での研究を検証した結果、健康への悪影響を最小化するなら「飲酒ゼロ」がよく、少量飲酒の効果に疑問が投げかけられました。

飲酒習慣のない人は飲まない。 ゼロにするのがむずかしい人は 量を減らそう

がんの発症や脳へのお酒の影響を指摘する研究もあり、「少量飲酒は健康にいい」とはいえないようです。とはいえ、お酒をゼロにするのはむずかしい…という方は、健康へのリスクを小さくするために、できるだけ量を減らしていきましょう。最近はノンアルコールドリンクの種類も増えてきていますので、お酒とのつきあい方を見直してみませんか？

アルコール摂取量とアルコール関連の 病気になるリスクの関係



(Lancet.2018;392:1015-35より作図)

マイナポータルで医療費控除を

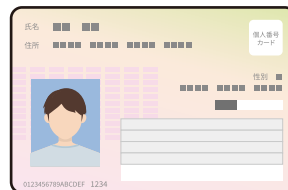
マイナポータルでマイナンバーカードの保険証登録を行うと、さまざまなサービスを利用することができます。そのひとつにe-Taxとの連携があります。連携すると、医療費控除にも利用することができます。

STEP1 マイナポータルにログイン

アプリをダウンロードもしくは「マイナポータル」で検索



ログインには
マイナンバーカード
が必要です



STEP2 確定申告書作成コーナーへ進む

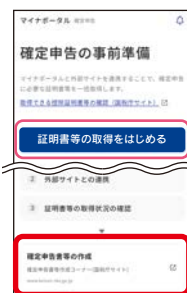
①マイナポータルにログイン



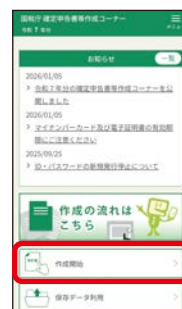
②「確定申告」を選択



③「確定申告書等の作成」を選択



④作成開始



事前準備を
しておきましょう
(下記参照)

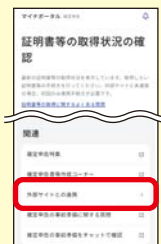
事前準備

①上記③で、
「証明書等の
取得をはじめる」
を選択



②「取得したい
証明書等の
選択」で
「医療費控除」
を選択し、
「次へ」を選択

③関連「外部サイトとの連携」を選択



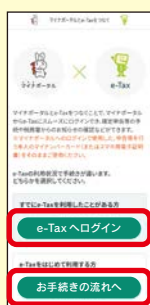
④「国税電子申告・納税システム
(e-Tax)」の「連携」を選択



⑤「同意確認」で
「同意して次へ」を選択



⑥e-Taxを利用した
ことがある方は
「e-Taxへログイン」
を選択
初めての方は
「お手続きの流れへ」
を選択し、
画面に沿って
手続きを行う



⑦「e-Taxで
確定申告
をはじめる」
を選択



マイナポータル連携の利用には
事前準備が必要です
手続きに時間がかかる場合があり
ますので、**お早めの準備**をお願
いします

詳しくは国税庁のホーム
ページをご覧ください



事前準備が必要なもの

マイナンバーカード
マイナンバーカード読み取り対応
のスマホ
マイナンバーカードのパスワード

- 利用者証明用電子証明書のパスワード
(数字4桁)
- 署名用電子証明書のパスワード
(英数字6~16文字、取得する証明書等による)
- 表面事項入力補助用のパスワード
(数字4桁、取得する証明書等による)

電子証明書の有効
期限にご注意を！
お早めに更新手続
きをお願いします



パスワードを
忘れた場合
ロックされた
場合はこちら



お問い合わせ

◆マイナポータル連携に関して

- よくあるご質問、
e-Taxの使い方



- マイナンバーカード総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178(通話料無料)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30
紛失・盗難等による一時利用停止は24時間365日受付



◆医療費控除等、税に関して

- 税についての
相談窓口
(国税庁)
- 最寄りの相談窓口



(2026年6月25日時点の情報です)

武田薬品健康保険組合 〒541-0045 大阪市中央区道修町2丁目3番8号 武田北浜ビル7階

2026年9月発行 発行責任者 竹本 寛 編集責任者 熊木 弘隆

URL <https://www.takeda-kenpo.or.jp> 規約・規程をご覧の際のみ (ユーザー名 tkhpr パスワード 5328686)

Mail DL.kenpo_qa@takeda.com