ご加入者皆様への健康情報誌

No.190 November 2026 11

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合
〒492-8153
愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地
TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319
URL https://goseikenpo.e-sprit.jp/

“がん”と“わたし”の現在地



本誌P2-5を→ご覧ください

● もくじ

P.2~P.5 …… がんのリスクに備えよう
P.6~P.7 …… マイナ保険証の安心ガイド
P.8~P.9 …… 役に立つ薬のはなし
P.10 …… 特定健診の「受診券」が届いていませんか？
P.11 …… 健康宣言チャレンジ事業所 高額療養費が見直されました
P.12（裏表紙）…… 健保ホームページ『ESPRIT』 女性の健康相談サイト ヘルスケアラボ

あなたも例外じゃない がんのリスクに備えよう

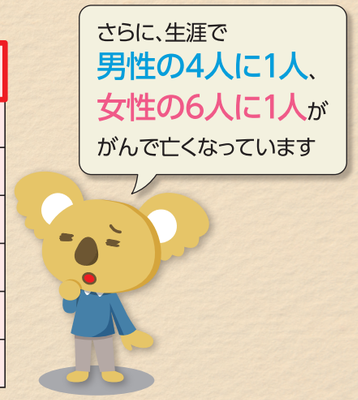
これは何の数字でしょう？

2人に1人

一生のうちに**日本人の「2人に1人」が、がんにかかる**と言われており、男性では「3人に2人」に近づいています。「がんなんてまだ早い」「自分には関係ない」と思っていませんか？誰もが例外ではない病気だからこそ、今からとるべき行動について考えてみましょう。

●主ながんの生涯罹患率

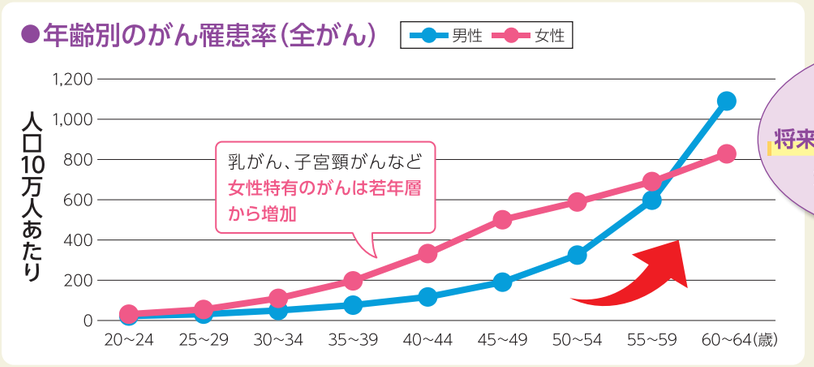
	男性	女性
全がん	2人に1人(61.1%)	2人に1人(50.1%)
胃がん	13人に1人(8.0%)	26人に1人(3.9%)
大腸がん	10人に1人(9.6%)	13人に1人(7.9%)
肝がん	39人に1人(2.5%)	83人に1人(1.2%)
肺がん	11人に1人(9.1%)	21人に1人(4.8%)
乳がん	ー	8人に1人(11.8%)
子宮頸がん	ー	79人に1人(1.3%)



※国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」より作成

年齢とともにリスク増

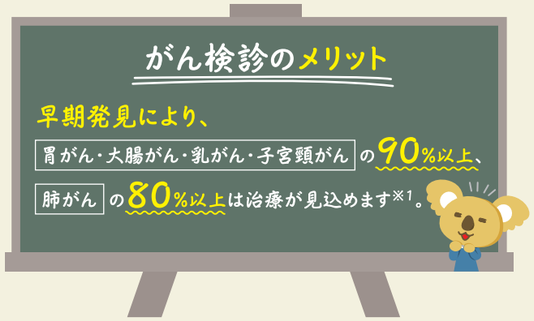
●年齢別のがん罹患率(全がん)



※国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)より作成

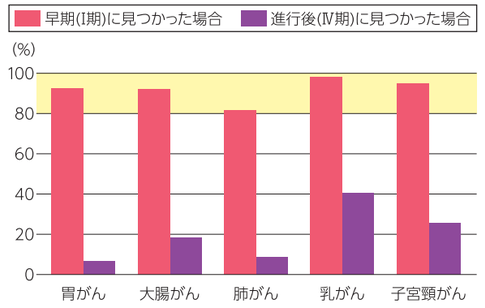
「検診で早期発見」が何より重要

がんになると、長期間の治療で身体的につらいだけでなく、休職など経済的にも大きな負担がかかります。また、がんは日本人の死亡原因の約1／4を占める怖い病気です。治療の負担や死亡リスクをできるだけ減らすために、**定期的に検診を受けて早期発見・早期治療に努める**ことが重要です。



※1 診断時から5年間、がんによって死亡せず生存が見込まれる割合です。
※2 がんのみが死因と仮定した場合の生存率で、「診断されたがん」で死亡する割合を評価する指標です。

●5年間の生存率(ネット・サバイバル※2)



※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」より作成

国が推奨する5つのがん検診

科学的根拠に基づき、がんによる死亡を減らす効果が確実に認められる以下の**5つのがん検診**について、**国では次の検査項目、対象年齢、受診間隔を推奨**しています。

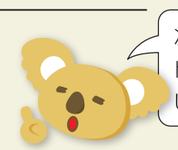
種類	検査項目※1	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃部X線検査※2または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
	視診、子宮頸部の細胞診および内診※3	30歳以上	2年に1回
	視診およびHPV検査単独法※3		5年に1回



※1 検査項目には問診を含みます。 ※2 当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可。
※3 30歳以上の方は、市区町村によってどちらの検査項目になるかが異なります。

豊田合成健保では、人間ドックやレディスドックでがん検診を受けることができます。
詳細は、当健保のホームページでご確認ください。

豊田合成健保 検索 ➡ 健康づくり ➡ 人間ドック・脳ドック



がん予防には生活習慣改善も不可欠

がんの発症には、遺伝や加齢、ウイルスや紫外線などの外的要因に加えて、喫煙・飲酒・運動・食事などの生活習慣も大きく関わっています。
近年の調査で、以下の**5つの生活習慣を実践することで、がんのリスクを下げられる**ことがわかっています。

実践したい！5つの生活習慣

1. たばこは吸わない

喫煙は、男性では1位、女性では2位のがんの要因であり、**喫煙者は、吸わない人に比べてがんのリスクが1.5倍も高くなります**。裏を返せば、禁煙はそれだけ予防効果が高いと言えます。



加熱式たばこ・電子たばこや受動喫煙も同様にがんのリスクになるので、自分のためにも周りの人のためにも、完全に禁煙を。

喫煙でリスクが高まるがん

確実に増加
・全がん　・肺がん　・大腸がん
・食道がん　・膵がん　・子宮頸がん
・胃がん　・肝がん　など

ほぼ確実に増加
・急性骨髄性白血病

2. お酒を控える

アルコールには発がん性があるため、**飲酒量が少ないほどがんになるリスクが低い**ことがわかっています。
また、**お酒に弱い人はたくさん飲酒をすると、飲まない人に比べて約50倍食道がんになりやすい**という報告も。苦手な人は無理に飲まないのが正解です。



飲酒でリスクが高まるがん

確実に増加
・全がん　・肝がん
・食道がん　・大腸がん など

ほぼ確実に増加
・胃がん（男性）・乳がん（閉経前）

3. 日常的に体を動かす

仕事や運動などで体を動かす機会が多い人ほど、がんになりにくいというデータがあります。

活発な身体活動でリスクが下がるがん

ほぼ確実に減少　・大腸がん

健康によいとされる成人（18～64歳）の運動の目安

ウォーキングまたはそれと同程度の身体活動 **1日に60分以上** ＋ 息が弾み汗をかく程度の運動 **1週間に60分以上**

4. 食生活を見直す

以下の3つのポイントが、がんのリスク減少につながります。

Point 1 減塩する

調味料には酸味やスパイスを積極的に使う、塩分の多い加工食品や漬物は控えめにするなどが有効です。



塩分過多でリスクが高まるがん

ほぼ確実に増加
・胃がん

Point 2 野菜・果物をとる

野菜は1日350g、果物は1日200gを目安にとりましょう。

野菜 350g ＝ 小鉢 5皿分 ×5

野菜・果物でリスクが下がるがん

ほぼ確実に減少
・食道がん

Point 3 熱いものは冷ましてから

熱い飲食物は食道の粘膜を傷つけるため、冷ましてから口にしましょう。



熱い飲食物でリスクが高まるがん

ほぼ確実に増加
・食道がん

5. 適正な体重を保つ

太りすぎでもやせすぎでも、がんのリスクが高くなることがわかっています。男女ともに、**BMIが21.0～25.0になるように体重を管理する**のが理想です。



肥満でリスクが高まるがん

確実に増加
・乳がん（閉経後）・肝がん

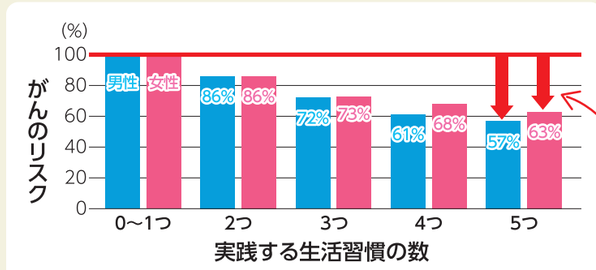
ほぼ確実に増加
・大腸がん　・子宮内膜がん

計算してみよう！ BMI

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m ＝ BMI

以上の5つの生活習慣を
より多く実践するほど、がんのリスクを下げることができます！

5つの生活習慣をほとんど実践していない人（0または1つ）のリスクを100とした場合…



5つの生活習慣をすべて実践すると、
男性で43%、女性で37%
がんのリスクが下がります！



※国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防法」より作成



まずは無理なく始められそうなものから、1つでも多くの習慣に取り組んでみよう！

健康保険証の利用終了からまもなく1年…

マイナ保険証の安心ガイド

～使用上の注意点をおさらいしよう～

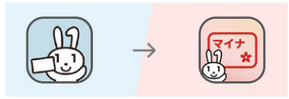


健康保険の記号・番号はどこで確認したらいい?



「マイナポータル」または「資格情報のお知らせ」または
「健保ホームページ」で確認

マイナポータル



マイナポータルアプリは、今年の夏リニューアルし、「マイナアプリ」になりました。
旧マイナポータルアプリをご利用の方は、アップデートすればそのままお使いいただけます。

詳しくはこちら
デジタル庁ホームページ

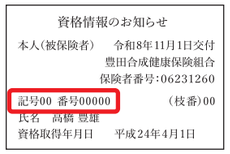
STEP1
マイナポータルにログイン
↓
健康保険証をタップ



STEP2
健康保険の資格情報が表示されます。

「資格情報をPDFで保存」を押すと端末に保存され、ログインせずに確認可能!

資格情報のお知らせ



資格情報のお知らせ
本人(被保険者)　令和8年11月1日交付
豊田合成健康保険組合
保険者番号:06231260
記号00 番号00000　(枝番)00
氏名　高橋 豊雄
資格取得年月日　平成24年4月1日

当健保から被保険者・被扶養者全員に1人1枚交付しています。

健保ホームページ



健保ホームページ(マイページにログイン)からも見られます!

もしもマイナンバーカードをなくしてしまったら…?



すみやかに次の1～3の手続きを

1 「マイナンバー総合フリーダイヤル」に電話 カードの機能を一時停止します
0120-95-0178
音声ガイド「2」を選択(365日24時間受付)

2 警察へ届出
遺失届または盗難届を提出し、受理番号を控える

3 マイナンバーカード再交付の手続き
お住まいの市区町村に申請する

Q 再交付までの間に受診するときは、どうしたらいい?

A 「資格確認書(再)交付申請書」をご提出ください。
申請書が健保に到着後、お渡しまで1週間かかります。
提出先 【豊田合成(株)にお勤めの方】トヨタパーソナルサポート(株)
【豊田合成(株)以外の事業所にお勤めの方】事業所・総括担当者

再交付までは当健保が交付する「資格確認書」で受診をお願いします。

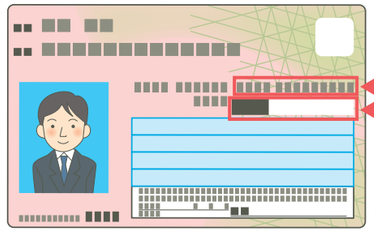
申請書のダウンロードなど詳しくはこちら
健保ホームページ

★ マイナンバーカードが再交付されたら、再び健康保険証利用登録を行い、「資格確認書」は当健保へご返却ください。

マイナンバーカードはそのまま?ずっと使える?



マイナンバーカードには2つの有効期限がある
⚠ マイナ保険証は更新手続きをしないと使えなくなります



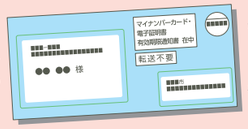
＼＼ 有効期限はここをチェック ／／

上段:マイナンバーカード	カード発行から10回目(発行時18歳未満は5回目)の誕生日
下段:電子証明書	カード発行から5回目の誕生日※

※券面に記載がない場合は、マイナポータルで確認できます。

詳しくはこちら
デジタル庁ホームページ

更新方法
どちらも有効期限の約3ヵ月前にお住まいの市区町村から更新の案内が届きます。



「有効期限通知書」と記載されています



詳しい案内が同封されているので、必ず期限内に手続きしてね

外国籍の方へ

在留資格によって有効期限が異なりますのでご注意ください。

在留資格	年齢	マイナンバーカードの有効期限	
高度専門職第2号または永住者、特別永住者	18歳以上	カード発行から10回目の誕生日	更新の手続きは上記のとおり
	18歳未満	カード発行から5回目の誕生日	
上記以外の中長期在留者、一時庇護許可者や仮滞在許可者の方	―	在留期間の満了日まで	更新の手続きは下記参照

在留期間を延長した場合は必ずお住まいの市区町村で、マイナンバーカードの券面記載事項の変更手続きも行ってください。

詳しくは、お住まいの市区町村もしくは下記フリーダイヤルでご確認ください

マイナンバー総合フリーダイヤル(外国語対応)
0120-0178-27

英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語	8:30~20:00
タイ語・ネパール語・インドネシア語・ベトナム語・タガログ語	9:00~18:00

すでに多くの方々がマイナ保険証を利用しています!!

豊田合成健保加入者のマイナ保険証取得率は
88.4%
(2026年7月末時点)

全員取得まであと少し

こちらは事業所別の取得率





正しく使う！賢く使う！ 役に立つ薬のはなし



みなさんは今、何種類の薬を服用していますか？

複数の薬を服用することは、危険な副作用が生じるリスクがあります。また、必要な薬が飲みきれなくなり、十分な効果が得られなくなる可能性もあります。

1処方せん当たりの薬剤数（院外処方の場合）
全年齢平均**3.71種類**　そのうち約3割は**5種類以上**の薬を服用

※令和7(2025)年社会医療診療行為別統計の概況より

覚えておきたい 2つの“要注意”な薬の飲み方

① 多剤服用（ポリファーマシー）

例えば、血圧の薬にアレルギー薬、利尿剤や睡眠導入剤など**多種類の薬を服用すること**。必ずしも種類が多いことが悪いわけではありませんが、**飲み合わせによってはさまざまな副作用が起こる**ことがあります。



副作用の例



② 重複投薬

同じ作用や同じ成分の薬を処方され、服用すること。効き目が強くなりすぎて**体調不良になったり**、薬の代謝や排出を担う**肝臓や腎臓を傷めてしまったりすること**もあります。



POINT はしご受診はやめよう

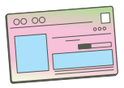
同じ病気で複数の医療機関にかかると、重複投薬の危険性が高くなります。信頼できる**「かかりつけ医」**とじっくり治療に取り組みましょう。

POINT かかりつけ薬局をもとう

同時に複数の医療機関への通院が必要な場合は、1つの**「かかりつけ薬局」**で処方を受けましょう。危険な飲み合わせ等をチェックしてくれます。

POINT マイナ保険証を利用しよう

医師や薬剤師が、過去も含めて患者の**処方薬の情報を把握**できるので、副作用の防止につながります。



市販薬（OTC医薬品※）を味方につけましょう

ドラッグストアなどで販売している薬のことを「OTC医薬品」と言います。今は選択肢が増え、さまざまな薬が店頭に並んでいるので、軽度の不調はまず市販薬で対処することを心がけましょう。

医療用医薬品（処方薬）を市販薬に転用した薬**「スイッチOTC医薬品」**もあります。より高い効果が期待できます。

※Over The Counterの略で、カウンター越しに販売されることから、こう呼ばれます。

市販薬は時間とお金の節約に

医療機関にかかると待ち時間が長くなることも。また、薬を処方してもらうと薬代以外にもかかる費用があります。

医療機関にかかった場合

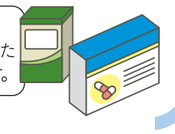
- 通院時間・診察の待ち時間
- 初診料　検査料など ＋ 薬剤費（調剤技術料などを含む）

受診時間が夜や休日になると、加算料金もかかる！

市販薬を購入する場合

市販薬なら**初診料・検査料、調剤技術料**などはかかりません！

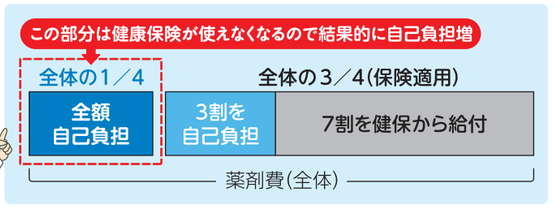
スイッチOTC医薬品のうち、要指導医薬品は薬剤師を通した対面での購入に限られています。



処方薬が高くなる?! 2027年3月からの新たな仕組み

医療機関で処方される一部の医薬品のうち、市販薬でも代用できるもの（OTC類似薬）は、患者の自己負担が増える仕組みが始まる予定です。







今後、ますますその役割が期待される市販薬。
当健保ではお得に購入できる
家庭常備薬の斡旋をいたします。
詳しくは本誌に同封の案内と申込書をご覧ください。



40歳以上のご家族（被扶養者）のみなさんへ大切なお知らせです



お手元に 特定健診の「受診券」が 届いていませんか？

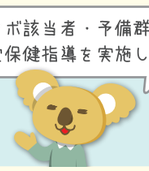
2026年9月より、当健保発行の**「受診券」で特定健診を受けられる**ようになりました。

この券を利用すれば全国44,000ヵ所の健診機関で受診できます。受診当日に窓口で受診料を払う必要はありませんし、終わった後に健保へ書類を提出する手間もありません。

対象の方★には9月以降順次ご自宅などへお届けしていますので案内をご確認ください。

特定健診とは？

特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病の予防を目的として、40歳～74歳の方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目して行われる健診です。



特定健康診査受診券（セット券）

2026年8月31日交付

受診券整理番号	99999999999 99-99999
（フリガナ） 受診者の氏名	ケンポ　ハナコ 健保　ハナコ
性別	女
生年月日	昭和45年10月1日
有効期限	2027年3月31日
健診内容	・特定健康診査 ・その他（当日保健指導　　）

窓口での自己負担

特定健診（基本部分）	自己負担なし	—
特定健診（詳細部分）	自己負担なし	—
その他（保健指導）	自己負担なし	—

保険者所在地	愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地
保険者電話番号	0587-23-6661
保険者番号・名称	0 6 2 3 1 2 6 0 豊田合成健康保険組合
契約とりまとめ機関名	健保連集合A①　集合B① 健保連集合A②　集合B②
支払代行機関番号	94899010
支払代行機関名称	社会保険診療報酬支払基金

※画像はイメージです。

★受診券は以下の方にお届けしています

40歳以上のご家族（被扶養者）の中で、

- **2026年度 特定健診受診方法希望調査で「特定健診を受診する」と回答いただいた方**
- **2026年度 特定健診の受診予定が確認できない方**（2026年9月末時点）

＊人間ドック・レディスドック・事業所巡回ドックを受診された方（予定含む）は、各ドックとも「特定健診の検査項目」を含んだ検査内容のため受診券は送付いたしません。

封筒に入っている受診券の氏名や生年月日、有効期限、健診内容などをご確認のうえ、受診をお願いします。

【特定健診受診にあたっての注意事項】

・受診日時点で当健保の資格を喪失している方は受診券を利用できません。

・同一年度内で「特定健診（受診券利用）」と当健保の補助制度を利用した「人間ドック・レディスドック・事業所巡回ドック」との重複受診はできません。

生活習慣病は、自分では気づかないうちに体の中で進行してしまう病気です。
ご家族のみなさんがずっと笑顔で過ごせるよう、
まずは届いた案内を今すぐチェックして、ぜひ受診してください！

従業員のみなさんの健康づくりを積極的にサポート

健康宣言 チャレンジ事業所

従業員のみなさんやそのご家族が健康でいきいきとした毎日を送れるよう積極的にサポートしている事業所として、新たに下記の事業所が健康保険組合連合会愛知連合会より「健康宣言チャレンジ事業所」の認定を受けました。



TG SPORTS株式会社



経済産業省が認定する**「健康経営優良法人」**への第一歩として引き続き積極的に取り組んでまいります！

2026年8月から

高額療養費が見直されました

手術や入院などで医療費が高額になったとき、みなさんの負担を軽減するため、一定の上限額を超えた分の医療費は健保組合から給付されます。この高額療養費制度について、以下のとおり主に2点の法改正が行われました。

改正点1 毎月の上限額の引き上げ

みなさんの所得区分ごとの**毎月の自己負担の上限額が引き上げ**られました。

※年に4回以上高額療養費に該当した場合（多数回該当）の上限額は据え置かれています。

改正点2 年間上限の新設

月ごとの上限額に加えて、**年間での上限額**が新たに設けられ、**長期間療養が必要な人に配慮**された制度になりました。

詳しくはこちら（健保ホームページ）

自己負担の上限額（70歳未満の場合）

標準報酬月額	～2026年7月 月額上限	2026年8月～ 月額上限	2026年8月～ 年間上限（新設）
83万円以上	252,600円＋1%※1〈140,100円〉	270,300円＋1%※1〈140,100円〉	1,680,000円（月額平均 140,000円）
53万～79万円	167,400円＋1%※1〈93,000円〉	179,100円＋1%※1〈93,000円〉	1,110,000円（月額平均 92,500円）
28万～50万円	80,100円＋1%※1〈44,400円〉	85,800円＋1%※1〈44,400円〉	530,000円※2（月額平均 44,200円）
26万円以下	57,600円〈44,400円〉	61,500円〈44,400円〉	
住民税非課税	35,400円〈24,600円〉	36,900円〈24,600円〉	290,000円（月額平均 24,200円）

● 金額は70歳未満の場合。70歳以上は別途上限額の設定があります。
● 〈 〉内の金額は多数回該当における上限額です。
多数回該当…年に4回以上高額療養費に該当する方の自己負担を、4回目からさらに軽減する仕組み。

※1 「+1%」は定額の上限額に加え、一定額を超えた医療費の1%分（=[医療費−定額の上限額÷0.3]×1%）をご負担いただくものです。
※2 所得区分が「26万円以下」の方のうち、標準報酬月額が「15万円以下」である場合、年間上限額は410,000円となります。

使いこなそう！

健保ホームページ

ESPRIT

豊田合成健保 検索

女性の健康相談サイト ヘルスケアラボ



女性の体は一生を通じてホルモンの影響を受け、変化し続けます。厚生労働省の研究班が運営する「ヘルスケアラボ」では、ライフステージごとの健康情報を手軽に収集できます。受診前のセルフチェックやご自身のケアに、ぜひ一度ご活用ください。

自分に合った「健康ガイド」を確認

ライフステージ別に、体の変化や健康課題がまとめられています。



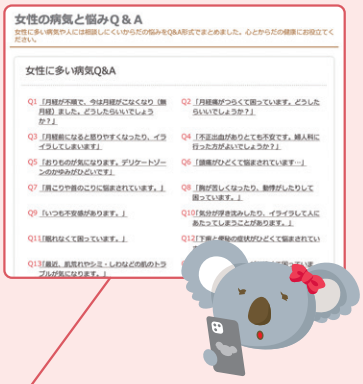
女性特有の病気のセルフチェック

「もしかして病気かも?」と不安になったとき、気になる病気のセルフチェックができます。



女性の病気と悩みQ&A

人には相談しにくいお悩みも、信頼できる情報に安心してアクセスできます。





プールや温泉に入っても平気？

妊婦とその家族必見！

マタニティトラブル専用のQ&Aもあります

食べ方やいけないものはある？



※掲載の画面は実際の画面と一部異なる場合があります。