

けんぽだより

2024
春号



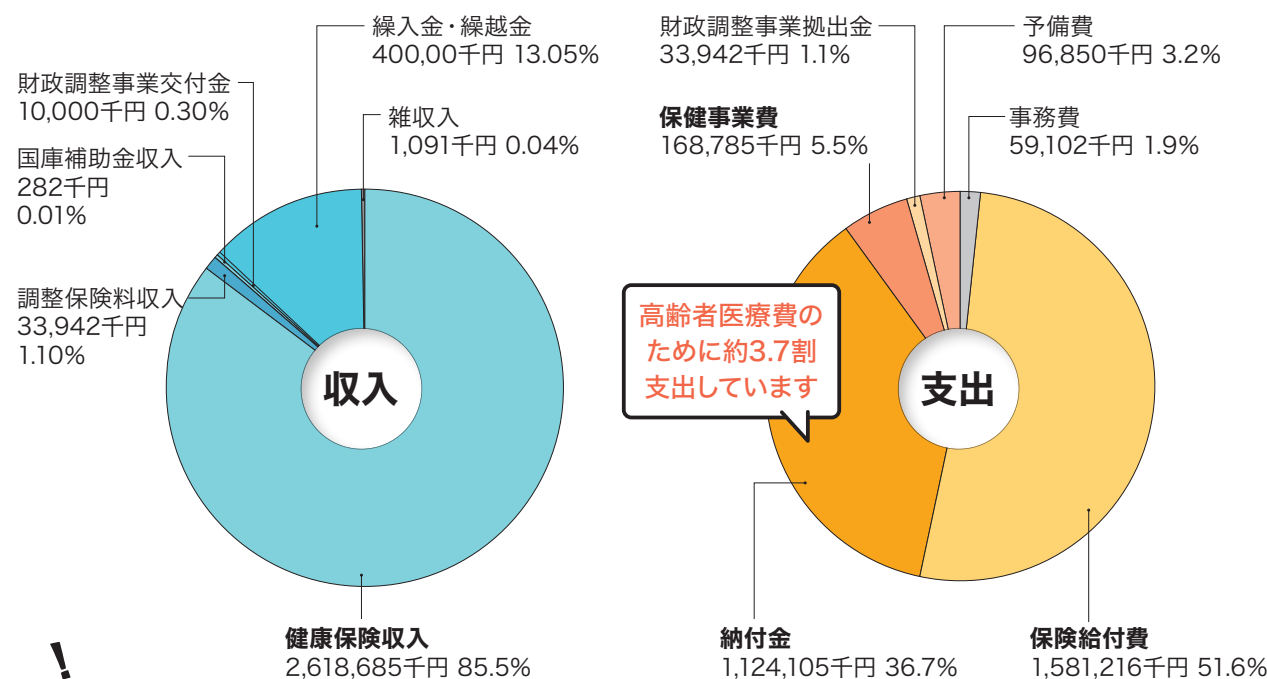
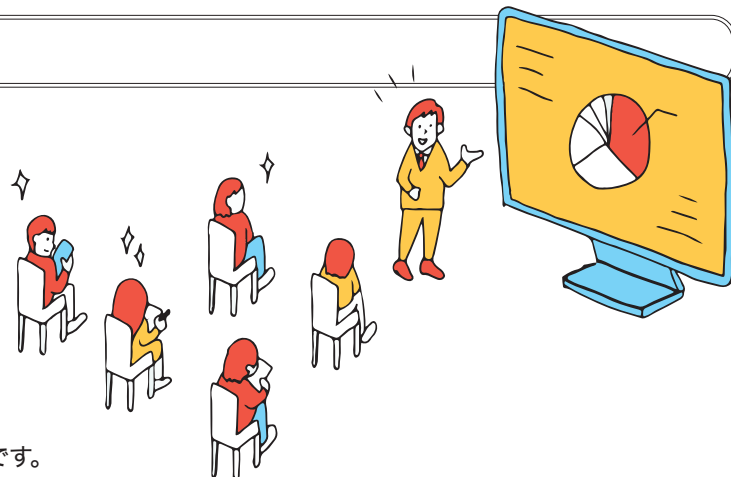
ユニマツ健康保険組合

<http://www.unimat-kenpo.or.jp>

一般勘定

主な勘定項目

- **健康保険収入**
会社とみなさんが納めた保険料です。
- **保険給付費**
みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。
- **納付金**
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- **保健事業費**
健診等、みなさんの健康を守るための支出です。



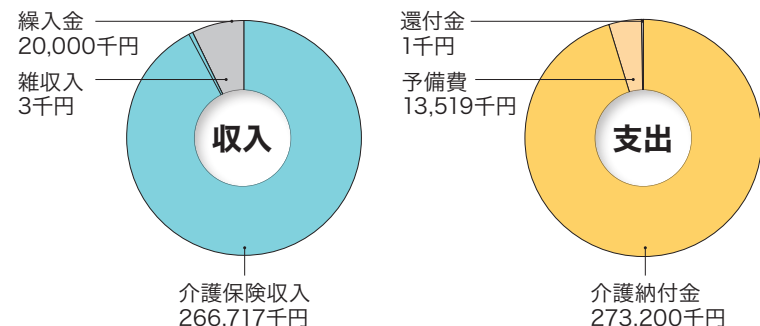
支出を1人当たりでみると…



予算の基礎数値 (一般勘定)	
被保険者数	6,180人
平均標準報酬月額	320,000円
総標準賞与額	3,039,420千円
平均年齢	41.75歳
扶養率	0.62人
前期高齢者加入率	3.82%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は2.86億円となりました。



2024年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の2024年度予算が2024年2月20日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、診療報酬改定(▲0.12%)や短時間労働者の適用拡大による影響等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

保険種別	金額
健康保険	30億6,400万円
介護保険	2億8,672万円

保険料率	被保険者	事業主	合計
健康保険	50/1,000	50/1,000	100/1,000
介護保険	9/1,000	9/1,000	18/1,000

※健康保険は調整保険料率00/1,000を含む



おもな収入

● 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。2024年度は標準報酬月額および賞与の増加を見込み、26・2億円といたしました。

● 国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

おもな支出

● 保険給付費

みなさんがお医者さんにかかったときの医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。加入者の高齢化、高額薬剤の保険適用など、医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、今年度は15・8億円を計上しました。

● 保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさんの健康を守るための費用として、1・7億円を計上しました。2024年度は新たに第4期特定健診・特定保健指導実施計画がスタートしますので、さらなる受診率向上のための事業を推進いたします。また、メタボだけではなく、がん対策やマイナ保険証取得促進、医療費適正化事業等の費用も見込んでいます。

● 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、今年度は65〜74歳の前期高齢者納付金として4・98億円、75歳以上の後期高齢者支援金として6・26億円支出します。前年度は新型コロナウイルスによる受診控えの影響から一時的に減少しましたが、2024年度からは前期高齢者の医療費負担に報酬水準に応じた調整(1/3)が導入されたため、当健康保険組合では大幅な支出増となっています。納付金の総額は11・24億円となり、支出の約3・7割を占めています。

2024年度の主な改正について

- **2024年4月**
 - 出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度からも支援するしくみを導入
 - 前期高齢者の医療費を保険者間で調整するしくみにおいて、部分的(1/3)に報酬調整を導入
 - 新型コロナウイルスにかかる特例措置を終了
- **2024年6月**
 - 診療報酬改定(初診料・再診料の引き上げ等)
- **2024年10月**
 - 短時間労働者の健康保険適用範囲の見直し(企業規模要件を101人以上から51人以上へ変更)
 - 発売後5年以上の先発医薬品を使用した場合、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に(長期収載品の選定療養導入)
- **2024年12月**
 - 現行の保険証を廃止し、マイナ保険証を基本とするしくみへ移行など

健診大好きサラリーマン 憲伸(42)

元メタボ。ダイエットをきっかけに健康に目覚め、健診の魅力を伝えることに奔走中!

なぜか健診に詳しい ペギンくん

人間になって健診を受けることを夢見る。憲伸のペット。

君たちは健診をどう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ **健康診断のチャンスを生かせ!**

レッツ節約!

① **自費だと高い健診も 健保の補助で安く済んだ!**

健保組合ではみなさまの健康づくりに役立ててもらうことを目的に、健診を受診する方に対し、健診費用の補助を行っています。健診を受けなかったために知らないうちに

病気が悪化してしまったら、多額の医療費がかかり家計を圧迫することにも。健診の案内がきたら、すぐに予約しよう。

② **健診について家族と話し合ってみたら前より仲良くなった**

被扶養者の方も健診を受けていますか? 健診のことを知らなかったり、忙しくて手が回らずに放置しているかもしれません。健診について伝えてみたり、相手の立場に立って、どうしたら受けてもらえるかを考えて話し合ってみては? 健診を受けない本音を聞くことが、相手のことをよく知るきっかけになるかもしれません。

僕が代わりにやるからさ...

忙しくて時間がね...

スッキリ! 健診日までに-3kg

③ **健診日までを目標に運動を続けてみたらハマっちゃった!**

思い立ったが吉日です。健診日が決まって、日頃の不摂生の結果を見るのが怖いと思ったのなら、健康的な生活習慣にすぐに挑戦です。運動する楽しさに気がついたり、うまくいかなかった禁煙に成功するかも。もちろん食事を抜くなどの極端なことはNGです。また、健診後もその生活を維持できるよう頑張ってみよう。

当健保では健診・がん検診を用意しています。ただし、右記期限内の予約・受診が必要です。

令和6年度は、6月1日～令和7年2月28日までを受診期間とする予定です。予約が混み合うことがありますので、お早めにお申し込みください。当健保の健診・がん検診については5月下旬にご自宅宛にお送りする「健診のご案内」、または健保ホームページをご覧ください。

今すぐ予約!

厚生労働省「健康保険組合の令和6年度予算の編成について」 「令和6年度健保組合関係予算案」より

2024年度 わたしたちの保険料はどう使われる?

～2024年度健康保険組合予算のポイント～

出産育児一時金の財源はどうなってるの?

2023年4月、42万円から50万円に引き上げられた出産育児一時金ですが、基本的な財源は健康保険組合です。しかし、**2024年度からは費用の一部を後期高齢者医療制度が支援するしくみが導入され、75歳以上の高齢者の保険料も財源の一部となっています。**

※2023年度分は国からの臨時補助金あり。

保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況に

みなさんが納めている健康保険料の約半分は、高齢者医療費のために使われていることはご存じですか?

現在、現役世代の負担を減らすため、高齢者の医療費を全世代で公平に支え、合つための改革が進みつつありますが、2024年度からは前期高齢者(65～74歳の負担率の算出方法が改定され、健康保険組合全体で600億円もの負担増となるしくみが導入されました。当健康保険組合でも、今後は保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況にあります。みなさんの大切な保険料がどう使われているか、主な使いみちをご報告します。

主な収入はみなさんからの保険料です

2024年度は賃上げや加入者増による収入の増加が見込めたため、保険料率を維持することができましたが、今後は保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況です。

■当健康保険組合の保険料率	
一般保険料率	0.00%
事業主	0.00%
被保険者	0.00%
※協会けんぽ (全国平均)	10.00%

2024年度 保険料の主な使いみち

義務的経費			
マイナ保険証関連・医療費適正化等の費用 2024年12月の保険証廃止に伴う費用や医療費適正化のための費用 POINT ●マイナンバーカード取得・マイナ保険証の利用促進 ●資格確認等システムの整備 ●ジェネリック、リフィル処方せんの使用促進、医療費通知などマイナポータル活用の周知	健診等の費用 (保健事業費) 保険料の約5.5% 健診や保健指導、重症化予防など、加入者の健康づくりのための費用 POINT ●2024年度から始まった第4期特定健康診査実施計画、第3期データヘルス計画に基づく体制整備 ●特定健診・特定保健指導等の実施率アップ ●ICT化の推進	高齢者の医療費 (納付金・支援金) 保険料の約36.7% 65歳以上の高齢者の医療費のため、国に納めている費用 POINT ●65～74歳の前期高齢者納付金の算出方法の改定による影響 ※納付金の3分の1に報酬水準に応じた報酬調整を導入。報酬が多い健保は増額、少ない健保は減額となる。	わたしたちの医療費等 (保険給付費) 保険料の約51.6% 病気やケガをしたときの医療費や出産・休業したときの手当金など POINT ●初診料の引き上げなど2024年度診療報酬改定(▲0.12%)の影響 ●医療費の動向 ●2024年10月からの短時間労働者の適用拡大による加入者増の影響

※「特定健診・特定保健指導」を受ける人が少ない」と健保組合が負担する後期高齢者への支援金が加算されます。一方、「マイナ保険証の利用率」が基準値を超えた場合、支援金は減算されます。

健康保険組合の健康づくり事業もアップデート!

各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。2024年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス(事業主と協力した健康課題への取り組み)
- 女性の健康サポート事業など

2024年度からの特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可に
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に

国内初の飲酒のガイドライン、できました

お酒

ここをアップデート

#「酒は百薬の長」は昔の話
#できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まるということがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
---------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g)=飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

健康的にお酒を楽しむ

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%) 中びん1本(500ml)
 日本酒(15%) 1合(180ml)
 ワイン(12%) グラス2杯(200ml)
 缶チューハイ(7%) 1本(350ml)

バランスのよい食生活もお忘れなく

タバコを吸っている人は、加熱式タバコも含め、禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。

科学的根拠にもとづく

健康習慣アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみてはいかがでしょうか?

ここをアップデート

運動

#1日60分の歩行(成人の場合)
#座りっぱなしを減らす
#週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動のポイント

- 1日60分以上の歩行*がおすすめ
歩数だと1日約8,000歩以上が目標
*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- 筋トレを週2~3回取り入れる
- 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!

よりよい眠りのためのポイント

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要なら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。

ここをアップデート

睡眠

#睡眠は6時間以上
#睡眠休養感も大切
#女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」 「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」



子どもが就職した！ (被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずれないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
 - 年金(障害年金、遺族年金を含む)
 - 農業などの事業所得
 - 株式などの投資収入
 - 利子収入
 - 不動産賃貸収入
 - 失業給付金
 - 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
 - 生活保護法による生活扶助料
- など

こんなときは？

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。

ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。



今年も健康に過ごしたい！ (健診など保健事業)



健康保険組合では、加入者が健康で過ごすための事業(保健事業)を事業主と協力しながら実施しています。保健事業は、各健康保険組合が独自に実施するもので、健康診断をはじめ、保健師による保健指導、ウォーキングキャンペーンや禁煙支援など、加入者の健康維持・増進に効果的な取り組みです。

■特定健診・特定保健指導

健康保険組合の40歳以上の加入者は、1年に1回、生活習慣病のリスクを早めに発見するための特定健診の受診が必要です。特定健診の結果、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人は、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導が受けられます。特定保健指導では、生活習慣改善の取り組みについて3ヶ月以上のサポートが行われます。

■特定保健指導の対象者

腹囲	追加リスク			④喫煙	対象	
	①血圧	②脂質	③血糖		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
上記以外で BMI≥25kg/m ²	3つ該当			あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当			あり なし		
	1つ該当					

*追加リスク

- ・血圧… 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ・脂質… 空腹時中性脂肪 150mg/dl以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dl以上) または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ・血糖… 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上

*積極的支援…メタボのリスクが高い人
動機付け支援…メタボのリスクが中程度の人

こんなときは？

ケース① 健診、受けなきゃいけないの？

生活習慣病予防・改善のため、自分のからだの変化を確認するためにも、健康保険組合が実施する健診を年に1度受診しましょう。健康保険組合の補助があるので充実した内容の健診を安価で受けることができます。

健診を受ける人が少ないと保険料が上がる!?

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健康保険組合は、国に拠出する後期高齢者支援金が増加する仕組みになっています。その結果、健保財政が悪化し、保険料が上がる原因になります。

パート先などで健診を受けた被扶養者の方は、健診結果などを健康保険組合に提出してください。ご協力をお願いします。

ケース② 健診以外にどんな保健事業があるの？

健康保険組合では、ウォーキングキャンペーンなどの事業を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

5秒ずつ
交互に
1分間

1分
ストレッチ

足のむくみ解消

1

イスに座った状態で、つま先は床につけたまま両足のかかとを5秒上げます。



2

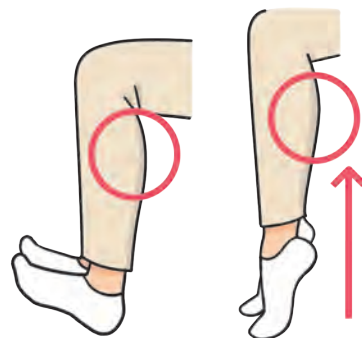
次に、かかとを床につけ、つま先を5秒上げます。それぞれの動きを5秒ずつ、交互に繰り返します。



デスクワークや立ち仕事でずっと同じ姿勢でいると、仕事終わりには足がパンパン。そんな足のむくみや疲れには、このストレッチがおすすめです。

ポイント

ふくらはぎの筋肉の動きを感じながら行くと、より効果が高まります。



心臓から遠い位置にあるふくらはぎは「第2の心臓」ともいわれ、体中に血液を巡らせるポンプのような働きをしています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足に滞った血液を心臓に戻すことができ、血液の流れが改善します。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



人の前でうまく
話せるようになりたい



新卒入社1年目。営業部に配属されいままは先輩について取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増えてくるでしょう。ところが私、じつは人の前で喋ることが得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つだけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってしまうくらいです。その状態でもし質問をうけ、答えに詰まってしまうと想像するだけで冷や汗が出ます。とはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したいと思っています。先生はこれまでたくさんのお客さんや、診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張とは程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツをお伺いしたいです。



なぜ緊張するかを
考えてみよう

いえいえ、私も人前で話をするのは苦手です。たしかに人前で話す機会はこれまで何度もあったのですが、だからと言って、人前で話すのに慣れて平気になったわけではありません。特に話をする前は緊張します。あなたと同じように、自分が失敗するのではないかと考えてから離れられなくなることもあります。

私はそのようなとき、緊張することの意味について、意識して考えるようにしています。極端な話になりますが、人前で話す機会があったときに、もし全然緊張しないでいると、どうなるでしょうか。全然準備をしないで、ぶっつけ本番で話すことになるかもしれません。話に集中できないで、ボンヤリとした話しかできないかもしれません。私たちは、失敗するかもしれないと考えるから、きちんと準備をしますし、話すときにも集中して話ができます。緊張には、緊張するだけの意味があるのです。

こころの動きは
ポジティブに生かす

聴衆の反応が気になるということについて、同じように意味があります。話しているときに相手の反応が気にな

るのは、その反応を通して、自分の話がどの程度伝わっているかを判断しようと、無意識に考えているからです。話をしているとき、伝えたいことをきちんと伝えられているかどうか、いちいち確認することはできません。

そうだとすると、相手の反応を見ながら、判断するのが一番です。気になるから、その反応を手がかりに話の展開を考えることもできます。聴き手の反応が気になって緊張するのは、それを通して良い話をしたいというこころの動きの表れです。

このように、自分の反応にどのような意味があるかを考え、その反応を生かすように意識すると、適度に緊張しながら自分らしい話ができるようになります。私は考えています。



大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

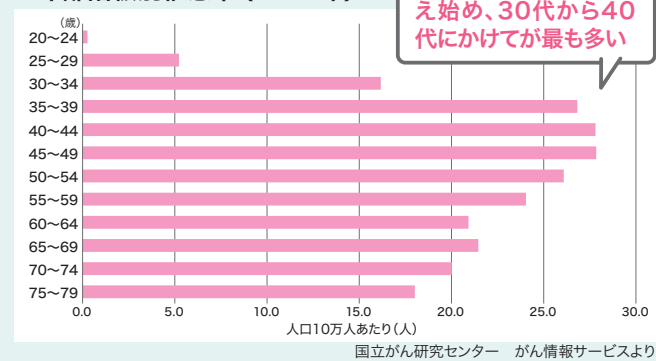


子宮頸がんワクチン

若い世代での罹患が多いがん

子宮頸がんは他のがん比べ、若年での罹患率が高いことが特徴です。

■年齢階級別罹患率(2019年)



20代から罹患率が増え始め、30代から40代にかけてが最も多い

対策はワクチンと検診

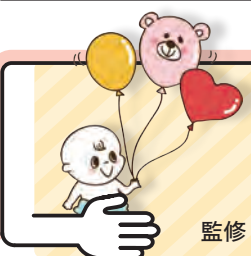
子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)への感染です。HPVへの感染を予防するため、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象

子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いがんでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予防・早期発見のポイントになります。ご家族が公費接種の対象年齢の方は、ぜひ接種をご検討ください。

にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女性も、公費でワクチンを接種することが可能です(キャッチアップ接種)。それ以外の人は自費となります。ただ、HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないので、20歳以上の人は必ずがん検診も受けるようにしてください。

HPVワクチン	子宮頸がん検診
対象者には自治体から案内があります 定期接種(公費負担) ●対象者：小学校6年から高校1年相当の女性 ●回数：合計2回または3回 ※一部の自治体では、定期接種と同時代の男性にも費用補助があります。 キャッチアップ接種(公費負担) ●対象者：1997年4月2日～2007年4月1日生まれ的女性で過去にHPVワクチンを3回接種していない人 ●期間：2022年4月～2025年3月までの3年間	細胞診 ●20歳以上・2年に1回 ●子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、異常な細胞を調べます。 ※2024年度より、30～60歳を対象にしたHPV検査単独法(5年に1回)が一部自治体で導入されています。子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。結果が陽性の場合のみ、細胞診を行い、精密検査が必要かどうかを調べます。



子どもの健康

子どもの予防接種

子どもを感染症から守る予防接種。感染しても重症化を防ぎ、重い後遺症を残さないために、適切なタイミングでワクチンを接種しましょう。

なぜ予防接種が必要？

乳幼児は、免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりやすく、症状が重くなったり深刻な合併症や後遺症を起こしたり、生命の危険さもあります。

ワクチンは、感染症の原因であるウイルスや細菌を安全な状態で接種して、感染症に対する抵抗力(免疫)をつける役割があります。ワクチンを接種することで、感染症にかかりにくくなり、もしかかっても症状が軽くて済みます。また、周囲への感染を防ぐためにも有効です。

副反応は大丈夫？

ワクチン接種後の主な副反応は、接種したところが赤くなる、しこりが残る、発熱するなどです。おたふくかぜのワクチンでは、ごくまれに無菌性髄膜炎が起きるケースがありますが、ワクチンを接種していない場合に比べるとはるかに少なく、軽い症状で済みます。

現在使用されているワクチンは安全性が確認されており、

WHO(世界保健機関)でも予防接種を推進しています。

ただし、ワクチンの成分にアレルギーがある場合はアナフィラキシーを起こす危険がありますので、アレルギー体質がある場合は医師に相談してください。

予防接種のスケジュール

予防接種法で定められている定期接種だけでも、1歳になるまでに接種するワクチンは7種類あり、何回か接種が必要なものもあるので、接種回数は15回以上にもなります。

ワクチンは、何種類かを同時に接種することもできます。おたふくかぜやインフルエンザなどの任意接種、さらに新型コロナウイルスワクチンも含めて、かかりつけ医とよく相談してスケジュールを立てるとよいでしょう。



監修 東京医科歯科大学 名誉教授 川口陽子

歯

お悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



歯みがきをすると血が出るんです...

それは歯周病の可能性ありますね



歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)に細菌が侵入し、歯肉に炎症が起こると、歯みがき時に出血します。これは歯肉炎で、歯周病の初期症状です。

歯周病の進行プロセス(正常→歯肉炎→歯周炎)



歯肉炎を放置しておくと、進行して歯を支える骨が溶けて歯周炎となり、歯が抜け落ちてしまうことも。歯科を受診して歯や歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。歯周病と診断された場合、症状に応じた治療やブラッシング指導などが行われます。**適切な処置をすることで、早期の歯周病である歯肉炎は健康な状態に戻すことが可能です。**

糖尿病の人は要注意

歯周病と糖尿病は相互に関連しています。歯周病による炎症性物質はインスリンの働きを妨げ、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病の人は免疫力の低下により歯肉の炎症が起きやすく、歯周病にかかりやすくなります。血糖値が高い人は特に注意が必要です。



イタタ...歯の痛みが耐えられない

痛くなるまでむし歯を放置してはいけませんよ

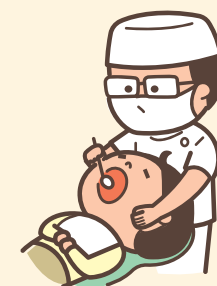


歯の痛みがある場合は、すぐに歯科医院で治療を受けてください。むし歯は子どもだけでなく、成人にも発生します。**40代では歯を失う原因の約4割がむし歯です。**成人のむし歯は過去に治療した詰め物が取れたり、詰め物と歯のすき間、歯と歯の間、歯周病や加齢で歯肉が下がって露出した歯の根元などから発生することが多いです。

成人でむし歯が発生しやすい場所



重症化したむし歯を治療するには、多くの時間や費用がかかります。また、状況によっては歯の神経の治療や抜歯が必要になる場合もあります。痛みが出るまでむし歯を放置するのはよくありません。**定期的に歯科を受診し、歯や歯肉のチェックを受ける習慣を身につけましょう。**



これで



V! 歯と歯肉を守る予防策

自分で毎日行うセルフケア

- 歯ブラシを歯と歯肉の境目に約45度にあてて小刻みにみがく
- 歯と歯の間には歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用
- フッ素配合の歯みがき粉を使用するとむし歯予防に効果的



喫煙すると血管が収縮して歯肉の血流量が減少し、貧血状態になります。すると**歯肉出血がみられず、歯周病に気づきにくくなります。**また、免疫機能が低下して歯周ポケット内で歯周病菌が繁殖して、歯周病が進行していきます。禁煙も大切なセルフケアの一つです。

プロフェッショナルケア

歯石の除去、歯科健診、保健指導など、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な口腔健康管理のことをいいます。歯石は唾液中のカルシウムが歯垢に沈着して硬くなったもので、歯周病菌の温床となります。歯をみがくだけでは落とせないため歯科医院で除去する必要があります。また、定期的に歯科健診を受ければ、初期のむし歯や歯肉炎を発見することができます。自分に適した歯のみがき方なども指導してもらえます。**痛みや腫れなどの自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的にプロに任せて歯の健康を保ちましょう。**



なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナバーカードを置いて本人確認



直近の資格情報を確認。オンラインでデータが取得できて、事務作業が効率化できました

とっても簡単♪



保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナバーカードの使い方の詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【どうやって使うの？実践編】



手続きは簡単！マイナバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここで行えます

スマホで簡単！



<実証ベータ版> <正式版>
マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

受診時に簡単にできます！

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ！

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご利用いただけます。

マイナバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【どうやって申し込むの？今すぐできる！簡単申込み編】



マイナバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナバーカードを取得しましょう。
マイナバーカード総合サイト▶



健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。

当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本リーフレットを参考に早めに利用登録をお願いします。

当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

参考 保険証の利用登録の状況（令和6年2月時点）

当健保組合加入者の保険証の利用登録の割合 **3.5%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶ 【報告と対策】



健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診はマイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナバーカードに保険証利用の登録をしたもの（手続き方法は裏面）

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？

マイナ保険証
始まっています！



メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



従来の保険証では

今のんでいるお薬はありますか？

えーつと…なんだったかな？



オンライン資格確認なら

他院で鎮痛剤が処方されてますね

はい！

当院で鎮痛剤の処方が必要ないですね

ホッ

重複処方のリスク回避！

医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったり、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に！！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



従来の保険証では

限度額適用認定証を申請したいのですが…

申請書にご記入いただき、お手元に届くまで1週間はかかります



オンライン資格確認なら

マイナバーカードなので限度額がわかりますよ

限度額適用認定証なしでOK！

自己負担額が即時に減額されて助かった！

患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの？メリット編】



あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)
新じゃがいも …… 中2個
セロリ …… 1/2本(約100g)
アスパラガス …… 2本
にんにく …… 1かけ
オリーブ油 …… 大さじ1
A 白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
水 …… 150ml
粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養

◆加熱調理済みあさり◆

あさは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで短くなります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

これでも **OK!**

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。