

みづほ

けんぽ

ニュース

2024.1

No.271



朝の富士山と霧氷と雲海(長野県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください



新年のごあいさつ

みづほ健康保険組合
理事長 田中 隆

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同じ5類に移行され、7月には日経平均株価がバブル後の最高値を更新するなど、社会経済活動の回復傾向が顕著となっております。長いデフレから脱却し、30年ぶりといわれる変化に、今後の日本経済への期待感も高まっております。

わが国の人口構造を見ますと、総人口の減少が速く中で65歳以上の人口割合は年々増加しています。高齢化率の上昇により、医療費をはじめとした社会保障費は増大し、2021年度の社会保障給付費は国内総生産（GDP）の25%を超え、過去最高となりました。昨年5月に成立した健康保険法の改正法は、社会保障制度の支え手である現役世代の負担増を抑制し、少子高齢化による社会保障費の増加を公平に支える仕組みが盛り込まれましたが、まだ十分とはいえず、課題が残ります。

昨年6月には、岸田政権が今後の政策方針となる「骨太の方針2023」などを閣議決定しました。少子化対策は待ったなしで社会全体で取り組むべき課題としていますが、財源については今後の検討となる事項も多く、健康組合への影響などを注視していく必要があります。

健康組合全体の令和4年度の決算見込みは、コロナ禍の影響に加え、特に高齢者医療への納付金が一時的に減少したこと、全体では黒字となりました。しかし、約4割の健康組合では依

然として赤字となっており、厳しい状況にあるといえます。令和5年度は、高齢者医療への納付金の増加と、コロナ禍前の水準を上回る医療費の伸びが予想されています。「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年以降もこの傾向は続くと考えられ、健康組合を取り巻く状況は予断を許さない状況です。

また、6月にはマイナカード等の一部改正法が可決・成立し、今年秋には健康保険証とマイナカードを一体化させ、現行の健康保険証を廃止する方針が示されました。マイナカードの健康保険証利用は、医療IDと並ぶに欠かせない仕組みであり、薬剤情報や特定健診の結果などを活用したより適切な医療の提供など、被保険者のメリットにもつながることから、保険者として協力していきたいと考えています。

令和6年度は、診療報酬と介護報酬のダブル改定や、第3期データヘルズ計画、第4期特定健診・特定保健指導など、健康組合にとっても重要な施策が始まる年となります。第4期特定保健指導では、保健指導の効果を具体的に評価するためのアウトカム（結果）評価を導入されます。また、働き方が多様化する中で、女性の健康課題やロコモティブシンドロームの予防といった新たな取り組みも重視されます。当健康組合も、一つ一つの課題を乗り越えながら、時代に即した取り組みを進めてまいります。

最後になりましたが、皆さまがこの一年を明るく健やかに過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

「辰」の字の意味



「辰」という字は、一枚貝が足を伸ばして進む様子を表す象形文字です。「しん」とも読み、「振」（ふるう、ととのう）の意味も兼ね備え、物事を



千支の話

揺り動かして活気をもたらし、成長して整うことを表すとされます。過去の辰年には、東京スカイツリーの開業（2012年）、青函トンネル、瀬戸大橋の開通（1988年）、東海道新幹線の開業（1964年）など、国家レベルのプロジェクトが進みました。

権力や出世の象徴



十二支には動物が当てはめられますが、辰年には、十二支の中で唯一架空の生物である「龍（竜）」が当てられています。中国の古典によれば、その外見は、角は鹿、頭はラクダ、目はウサギ、うなじは蛇、腹は鱗、うろこはコイ、爪はタカ、手のひらは虎、耳は牛で、あらゆる生き物の頂点に君臨する存在とてあがめられました。皇帝を象徴する模様にも用いられ、龍は特別で神聖なもの、あるいは権力の象徴として広く認識されてきました。また、龍は天に昇る力を持つとされることから、立身出世の象徴としても用いられます。「登竜門」は中国の黄河中流にある「龍門」に激しい滝がある場所があり、その滝を登ったコイは龍になるといふ伝説からできた言葉です。

お寺と龍の深い関係



ところで、お寺を訪れると、天井に龍の絵が描かれていたり、手水場に龍の彫刻があったりするのを見掛けませんか。これは、龍がお釈迦様を守る八人の守護神の一人とされていることから来ています。法堂や本堂などに龍の絵を描くことで、信仰を守り、修行を見守る意味が込められています。また龍は「竜宮城」などというように、水に密接に関連し、雨をもたらす力があると信じられています。日本の寺院は木造建築物が多く、火事

みづほ健康保険組合 組合会議員

任期 自 令和4年4月8日 至 令和7年4月7日 (記号欄・敬称略)

選定議員		互選議員	
理事長 田中 隆	阪神米穀株式会社	理事 佐野 信夫	神港倉庫株式会社
常務理事 宮田 寿徳	みづほ健康保険組合	北村 耕一郎	神港通運株式会社
理事 藤尾 益也	株式会社神明ホールディングス	岡本 成夫	株式会社チクマ
小川 正俊	是則運輸倉庫株式会社	前田 明浩	伊丹産業株式会社
宇都宮 健	伊丹産業株式会社	池野 正明	株式会社オイシス
監事 戸田 博章	株式会社トゥバン	監事 上杉 昌彦	但馬米穀株式会社
議員 澤田 敏仁	株式会社チクマ	議員 大塚 一平	株式会社ヒョウベイ
内藤 丈稔	株式会社ヒヨバク	松村 俊之	西播米穀株式会社
石井 武志	株式会社オイシス	貴谷 佳宏	淡路米穀株式会社
東仲 淳隆	伊丹産業電設株式会社	細川 隆司	是則通運株式会社
清水 学	株式会社ユーキャン・ライフパートナー	平岡 秀文	伊丹産業電設株式会社

大きな夢を追求するにふさわしい年



このように辰年は、運氣上昇や立身出世、満願成就など、大きな夢を追求するにふさわしい年といえそうです。大志を抱きアクティブに動くには健康であることが大前提。適切な生活習慣を大切に、活力に満ちた一年にしたいものです。

辰年 生まれの 著名人

- 王 貞治 (元プロ野球選手)
- 三浦 友和 (俳優)
- 中島みゆき (歌手)
- さだまさし (歌手)
- 小池百合子 (東京都知事)
- 村上 龍 (作家)
- 薬師丸ひろ子 (俳優)
- 阿部 寛 (俳優)
- 内村 光良 (お笑い芸人)
- 増田 明美 (元マラソン選手)
- 新垣 結衣 (俳優)
- 池江璃花子 (水泳選手)

など

にっぽんウォーキング旅

沖縄県那覇市

南国でひと足先に体感する 春の高揚感

日本一早く咲く桜や南国らしい青い海を楽しみながら、14世紀に中国や東南アジアなど周辺諸国と交易し、「大交易時代」と呼ばれる一時代を築いた琉球王国の歴史も感じられるコース。晴れた日はシャツ1枚でも汗ばむ陽気なので、厚着のし過ぎには注意を。

都市モノレール「ゆいレール」の「奥武山公園駅」で降りて、駅からすぐの「奥武山公園」内を歩くと、多くの人でにぎわっている。園内にある球場で、プロ野球チームの春季キャンプが行われているそうだ。日本で一番早く開花する桜「緋寒桜」が咲く中、園内に多く立てられたキャンプを歓迎するのぼりが、暖かさを感ずる海風ではためく様子は、春の訪れを感じ、えも言われぬ高揚感に胸が躍る。公園を出て明治橋を渡り、「三重城跡」へ。葛飾北斎の「琉球八景」にも描かれた三重城は、造成当時は那覇港から竜の尾のように延びた堤の先端にあったが、現在は埋め立てられている。しかし、今も残る石碑群から地元の人々の信仰を感じることができる。

ホテルが多く立ち並ぶ中を歩き、「波の上みそら公園」に着くと、那覇市唯一のビーチが眼前に広がる。オフシーズンのため人影は少ないが、その分澄んだ海をゆつくり眺めることができる。美ら海に心が癒やされた後は、海岸沿いの断崖上に立つ琉球八社の1つ「波上宮」で、旅の安全を祈るための参拝を。沖縄で最も格式高い神社は、境内に植えられたヤシの木や本殿の赤瓦、こま犬代わりのシーサーが沖縄らしさを満点だ。神社を出て旭ヶ丘公園を抜け、中国福州の名勝をイメージした庭園「福州園」へ。園併設の施設「クニダテラス」の展示によると、約600年前に福建省福州市からの移住者が住む久米村がこの地にあり、その住民は通訳や航海術などの技術によって琉球王国の大交易時代の繁栄を支えたのだという。美しい景色とともに歴史の息吹に触れてみてはいかがだろうか。



2 三重城跡 写真提供：那覇市

「ミーグスク」とは沖縄の方言で「新城」を意味する。かつて朝鮮半島や中国大陸沿岸で活動していた海賊・倭寇から那覇港を防衛するためのとりでとして築かれた。また、地元の人々からは、港から旅立つ人の無事や帰国した人の無事を感謝する場所として親しまれてきたという。現在は史跡として残り、「水神」や「五臟神」などの石碑を見ることができる。

3 波の上みそら公園

若狭・辻エリアの海岸線一帯を整備した複合型海浜公園。園内の「波の上ビーチ」は、那覇市唯一のビーチで、空港からも市街地も近く、利便性が高い。海に囲まれた開放的な空間でのバーベキューのほか、ダイビングなどのさまざまなマリナクティビティを楽しむこともできる。

DATA 電話：098-863-7300 (波の上ビーチ)



波の上ビーチからは、隆起した琉球石灰岩の上に鎮座する波上宮の社殿を見ることができる。



1 奥武山公園

県内初の運動公園。敷地内には、プロ野球公式戦も開催可能な野球場「沖縄セルラースタジアム那覇」をはじめ、武道館、テニスコート、陸上競技場、プール、弓道場などの運動施設のほか、ジョギングコースや遊具広場もある市民の憩いの場。また、那覇まつりや産業まつり、那覇マラソンのメイン会場として多くのイベントが開催される。



1月後半から2月には、園内の世持神社周辺で緋寒桜を楽しむことができる。



walking map
約6km
70分



4 波上宮

琉球時代から信仰を集め、地元の人からは「なんみんさん」として知られる神社。海の向こうにあるといわれる神の国「ニライカナイ」へ祈りを向ける場所とされている。縁結び・安産のほか、家内安全、厄除、商売繁盛、合格祈願、海上安全、幸運長寿などに御利益があるとされている。

DATA 電話：098-868-3697



5 福州園

中国福建省福州市と那覇市の友好都市締結10周年の記念事業で建設された、異国情緒あふれる庭園。福州の素材を使い、福州式庭園を忠実に再現した園内は「春夏秋冬」をテーマとしており、左から時計回りに散策すると、1年間の季節の移り変わりを楽しめる造りになっている。

DATA 時間：9:00～21:00 / 休：水曜(祝日の場合は翌日) / 電話：098-943-6078



園併設のレストランでは、緑広がる癒やし空間で本格中華を味わえる。





監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医、横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・朝霧女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の悩ましい点の監修も受ける。

みんなで学ぶ 女性のカラダと健康

今回の教えて！ | 子宮頸がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいため、誤解や偏見もあるようです。正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

Q2 子宮頸がんは予防できる？
ワクチンについても教えて

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に発見できます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費(無料)で受けられます。

男性や周囲の方にも
気付けてほしい！

悩む女性にどんな配慮ができる？

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあるのです。偏見を持たず、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。



Q1 「子宮頸がん」とはどのようながんですか？

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。主な原因は性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成(前がん病変)」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

Q3 子宮頸がんを
発症してしまったら？

ごく初期の子宮頸がんを早期に発見できた場合、円錐切除術(子宮の入り口を円錐状に切除する手術)で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択技になることがあります。

質問 若い頃から仕事が趣味の仕事人間。気付けば独身のまま定年間近で友人と呼べる人もおらず、今さら趣味や友人をつくるのも…。



50代の山本さん(仮名)は仕事ばかりをしてきた結果、休日を共に過ごせる相手がいないことに気が付きました。定年後も楽しく暮らすにはどうすればいいのでしょうか。

「相談者さまは、仕事に精を出してこられたのですね。定年を迎えると、仕事をはじめ、それに付随する人間関係も卒業することになります。心にはっかりと穴があかないようにするために、今のうちから準備しておくのはとても良いことだと思います。」

「ただ、定年後を楽しく過ごすには、やはり人とのつながりは大切な要素になると思います。周りに興味を持って、自分から声を掛けていくことで新しい扉が開きますよ。」

「やってみたいな」と思っていたけれど、忙しくてできなかったことを学び直すのも一つの方法です。大学の社会人向け講座や聴講生制度などを活用してみたり、SNSで検索して社会人サークルを見つけて、自分を高めていくのもいいですね。」

あなたの心は大丈夫？

ココロ
メンテ
通♡信



心理カウンセラー 高見 綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の総務・財務事務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『やぶやうい力』(すばる舎)があるほか、執筆中で読書中。

公式サイト



健康保険 の手続き 早分かり

控除額の計算方法

医療費控除の額 (上限200万円)	=	実際に支払った 医療費の合計額	-	保険金などで 補填される額*	-	10万円
セルフメディケーション 税制の控除額 (上限8万8,000円)	=	対象の市販薬 (スイッチOTC医薬品等) の購入額	-	保険金などで 補填される額*	-	1万2,000円

*その給付の目的となった医療費の額を限度として差し引く。

〈例〉・医療機関の窓口で支払った1年間の医療費の額…70,000円
・ドラッグストア等で1年間に購入したスイッチOTC医薬品等の額…40,000円 ※保険金などで補填される額はなし

医療費控除の額：(70,000円+40,000円)-100,000円=10,000円
セルフメディケーション税制の控除額：40,000円-12,000円=28,000円
いずれかを選択

Q

医療費控除の対象となる医療費はどんなものですか？

A

医療費控除の対象になるのは、主に「治療」に関わる費用です。
医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担分のほか、通院のための公共交通機関による交通費、出産費用、治療目的の市販薬の購入費なども対象です。
一方、予防を目的とした人間ドックや予防接種の費用、疲れを取るためのマッサージ費用などは対象外となります。

医療費の対象となるもの

- 医療機関の窓口で支払う医療費
- 処方薬の購入費
- 治療目的で購入した市販薬の購入費
- 医療機関に行くための電車やバスなどの交通費
- 入院時の食事代/やむを得ない差額ベッド代
- 治療目的で作成された診断書代
- リハビリ費用 ● 介護費用(一部) ● 出産費用
- 松葉づえや車イスなどのレンタル・購入費用
- 健康診断・人間ドックなどで異常が見つかった場合の費用
- レーシック手術などの近視治療の費用器等の使用

医療費の対象とならないもの

- 健康診断・人間ドックなど予防に関わる費用
- 予防接種の費用
- 治療目的でないマッサージ費用
- ビタミン剤など、病気予防や疲れを取る目的の薬の購入費
- 医療機関に行くために利用した自家用車のガソリン代/駐車場代
- 入院時に自ら選択した個室代/寝間着等のレンタル費用
- 医療用ウィッグの費用
- 一般的なコンタクトレンズ・眼鏡の作成費用

Q

健康保険の高額療養費や出産育児一時金などと併用できるの？

A

健康保険で給付される高額療養費や、出産育児一時金、生命保険などから支給される入院給付金など、保険金で補填される額は医療費控除の対象外となります。
保険金などで補填される額は、その給付の目的となった医療費の額を限度として差し引かれます。引ききれない額が生じた場合でも、ほかの医療費から差し引かれることはありません。

ワンポイント

- 世帯当たりの年間の医療費が10万円超なら超えた分を所得から控除
- 控除額の上限は200万円
- 医療費控除を受けるには確定申告が必要



医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えて高額になったときは、超えた分を所得金額から差し引いて、納税額を軽減できる制度があります。

年間の医療費10万円超なら超えた分を所得から差し引く

医療費控除とは、その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費の合計が10万円(総所得金額が200万円以下の人は総所得金額の5%)を超えた場合に、超えた分の医療費を所得金額から差し引く(控除)すること、結果として所得税額を軽減できる制度です。控除できる上限額は200万円です。所得金額などを基に算出する翌年度の住民税が減額となることもあります。

医療費控除の対象となるのは、窓口で支払った医療費や通院のための公共交通機関による交通費、治療目的の市販薬やリハビリ費用などです。本人だけでなく、生計が同一であれば、同居・別居を問わず家族の分を合算できます。

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」

市販薬については、「セルフメディ

ケーション税制」(医療費控除の特例)を使うこともできます。これは、特定の成分を含む市販薬(スイッチOTC医薬品等)の購入額が年間1万2000円を超えた場合に、超えた分(上限額8万8000円)を、所得金額から控除できる制度です。

医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できず、どちらか一方を選択します。どちらが有利かは、ケースによって異なりますので、試算してみるとよいでしょう。

セルフメディケーション 税 控除 対象

セルフメディケーション税制の対象となる市販薬には、上記マークが付いています。

医療費控除を受けるには 確定申告が必要

医療費控除やセルフメディケーション税制の控除を受けるためには、確定申告が必要です。確定申告の際には、支払った医療費の内容が

分かるように、健康保険組合から発行される医療費通知を添付します。医療費通知に記載されない分は「医療費控除の明細書」を作成して提出します。領収書は添付不要ですが、5年間保有しておき、税務署から求められれば提示しなければなりません。

確定申告は、スマホとマイナンバーカードを使った電子申告(e-Tax)ならば、いつでも申告でき、添付書類も不要となり便利です。また、「マイナンバー連携」を利用すると、医療費通知情報を自動で取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力してくれるなどさらに効率的です。なお、マイナンバー連携は事前の設定が必要です。確定申告に関する詳細は、国税庁ホームページを参照してください。

