

みづほ

けんぽ

ニュース

2025.1
No.275



河口湖に映る富士山(山梨県)

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、長期化するロシアによるウクライナ侵攻、イスラエル・パレスチナ紛争など、世界情勢がますます混沌とする中、昨年はアメリカをはじめ、世界各国で政権選択の選挙が行われました。新たなリーダーには、利害を超えて、世界全体の平和を目指す不断の努力を期待したいところです。

国内でも、昨秋に衆議院の解散総選挙が行われました。選挙の過程では、各政党から社会保障に関するさまざまな政策が提案されました。日本の少子化は深刻化しており、昨年の出生数は過去最低だった前年をさらに下回り、70万人を割り込む公算となっています。また、ついに団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となりました。今後、団塊ジュニア世代が高齢期に入り、高齢者人口がピークを迎える2040年に向けて、社会保障費の増大、医療・介護人材の不足、労働力人口の減少のさらなる進行が懸念されます。これまでも後期高齢者の窓口負担の見直しや、医療人材の賃金アップなどの施策が行われましたが、これらだけでは不十分です。全世代が公平に支え合う、持続可能な社会保障制度の構築に向け、早急な施策が求められます。健康保険組合連合会によると、健保組合全体の令和5年度の決算見込みは、前年度より悪化し、全体の5割超で経常赤字を計上する見込みです。賃金上昇等の影響で保険料収入は増加したものの、保険給付費が前年度に続き高い伸びとなったほか、高齢者医療への拠出金が前年度の一時的な減少の反動等で大幅に増加したことが主な要因で

す。特に後期高齢者支援金の増加は顕著で、健保組合の財政は厳しい状況に置かれています。

そのような中、健保組合は、昨年4月から第3期データヘルス計画をスタートさせました。データヘルス計画は、レセプト・健診データの分析等を通して、被保険者の皆さまの健康の保持増進を図る事業計画です。第3期では、多様化する働き方に対応し、時代に即したより効果的な保健事業の展開を図ります。また、第4期を迎えた特定健診・特定保健指導についても、受診率の向上に向けて着実に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を有効活用していただき、ご自身の健康の保持・増進に努めていただくとともに、引き続きジェネリック医薬品の利用や医療機関の適正な受診などを通して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

昨年12月には、健康保険証の新規発行・再発行が廃止となり、医療機関への受診はマイナンバーカードに一本化(以下、マイナ保険証)されました。従来の健康保険証は、引き続き1年間は使えますが、マイナ保険証ならば、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が可能となり、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されるなど、被保険者にもさまざまなメリットがあります。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、早めの取得・登録をお願いいたします。

最後になりましたが、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を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。

えと 干支の話



復活と再生の年である

「巳年」



今年の干支は十二支では6番目の「巳」。動物では「ヘビ」を充てています。ヘビは、脱皮を繰り返す動物であることから「復活と再生」を意味します。漢字の「巳」は胎児から派生しており「新しく生まれてくる」ことを意味するという説もあります。

過去の巳年ではいろいろな変化が起きました。長きにわたった年号「昭和」から新年号「平成」へと変わったのは巳年(1989年)です。同年に「ベルリンの壁」が崩壊し、東西ドイツが統一の道を歩み出すなど、新しい時代の幕開けでした。「東京2020オリンピック」の開催が決定したの

も巳年(2013年)です。実際のオリンピック開催は1年延期となりましたが、当時この話題は、2年前に起きた東日本大震災の悲劇を乗り越え、復興へと日本が歩み出す明るいニュースの一つだったのではないのでしょうか。

ヘビは執念深い…?



巳年の「巳」に充てられる「ヘビ」は、餌を食べなくても生き続ける強い生命力を持ち、傷を負っても耐え忍ぶ、一度絡み付いたら離さずまとわり付く、何日も獲物を待ち伏せするといった習性から、執念深い動物というイメージがあるようです。でもこの執念深さは、裏を返せば、「決して諦めない」「根気強い」「努力家」などの長所でもあります。

恐ろしい動物であると思われるがちなヘビですが、一方では、非常に縁起の良い動物ともいわれています。年に数回脱皮を繰り返すことから、生まれ変わるように見え、「命」や「生命力」の象徴である動物といわれています。そのことから、「不老長寿」や「子孫繁栄」をもたらしなどともいわれます。

巳年は
財が身に付く年



「ヘビが脱皮した後の抜け殻を財布に入れるとお金が増える」などの言い伝えがあります。これは、干支の巳年を語呂合わせで「財が身に付く」ということからきており、またヘビは、七福神の

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

(記号順・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 トウバン	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	〃	責谷 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	是則陸運 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



巳年生まれの 著名人

宮崎 駿 (映画監督)	阿川佐和子 (エッセイスト)
松平 健 (俳優)	竹下 景子 (俳優)
太田 光 (お笑い芸人)	中森 明菜 (歌手)
林 修 (予備校講師)	松 たか子 (俳優)
氷川きよし (歌手)	仲 里依紗 (俳優)
HIKAKIN (YouTuber)	橋本 大輝 (体操選手)

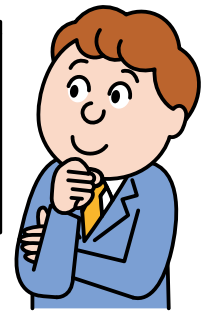
など

努力が実を結ぶ
一年に



復活と再生の年といわれる巳年は、今年もまた、さまざまな変化があるかもしれません。どんな変化が起きようとも、ヘビのように根気強く、諦めずに努力をし続けていきたいものです。その努力が実を結び、ひいては財運をもたらし年となるのではないのでしょうか。

健康保険証の新規発行・再発行が終了。 医療機関の受診方法はどうなるの？



	令和6年		令和7年												令和8年
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月～
A マイナ保険証 			令和6年12月2日 保険証新規発行・再発行廃止						令和7年12月1日 保険証経過措置終了						
転職や引っ越し等のライフイベント後も 保険証の切り替えを待たずに継続して利用可能 ※マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限：5年 (お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要あり)															
B 従来の保険証 	令和6年12月2日以降、最長1年間 (最長で令和7年12月1日^{*1}まで) 使用可能 *1：有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合は、その有効期限まで														
保険証使用不可 マイナ保険証を使用															
C 資格確認書 	令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方へ 従来の保険証 (B) が使えなくなる前に保険者が順次交付 有効期限：5年以内														

資格情報の
お知らせ^{*2}

*2: 保険者から被保険者・被扶養者宛てに順次交付されています。
健康保険の各種給付金等の申請にも必要な健康保険の記号・番号等が記載されています。

マイナ保険証が
使えないときは？

医療機関や薬局によつては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、マイナポータルで確認でき、PDFで保存しておくことをお勧めします。また、加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」でも確認できます。

保険証の発行が
終わって、
マイナ保険証が
基本になったわね。

まだマイナンバー
カードも作って
いません。

つつい先延ばし
にしていた...。

後日

マイナンバー
カードを申請して、
保険証としての
利用登録も
済ませました！

早速これで
病院を受診
してきます！

どこか体調
でも悪いの？

1

2

3

4

これまでの保険証も
経過措置として
最長1年間は
使えるけど、
なるべく早く
マイナ保険証を
準備した方が
いいね！

はい！！

あつ、そうだ！

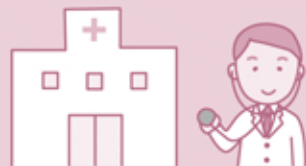
僕、どこも
悪いところ
ありません
でした！

フッ
ズルッ！

「子供は無料」
は
間違い！

子供医療費の仕組み

自治体の助成により自己負担額が軽減されることから「子供の医療費は無料」と勘違いされがちです。しかし、医療費が無料なわけではなく、**健康保険料**や**税金**で賄うことで自己負担が少なくなっているのです。



「子供の医療費」は 健保組合と市区町村で負担しています

医療費は、健康保険組合が8割（小学生以上は原則7割）を負担し、残りの2割（小学生以上は3割）は受診した皆さまの自己負担分となりますが、市区町村が補助を行っており、自己負担が抑えられています。多くの市区町村が都道府県の対象年齢等を拡大して、子供の医療費助成を実施しており、高校3年相当年齢まで引き上げている自治体もあります。

お金がかからないからと安易に受診していると、医療費が増えてしまい、結果的に「健康保険料の引き上げ」や「増税」という形で家計の負担が増えることになってしまいます。

大切な保険料や税金を無駄遣いしないためにも、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

緊急時以外は平日・昼間や
土曜午前中に受診しましょう。

かかりつけ医を持ち、
はしご受診をやめましょう。

ジェネリック医薬品を
選びましょう。

子供の急病時、まずは落ち着いて！

夜間・休日は「こども医療でんわ相談 #8000」のご利用を！



子供の急な発熱やけがは、不安な気持ちが先立ち、夜間や休日でも、医療機関へ連れて行きがち。まずは落ち着いて、小児救急電話「#8000」などの相談サービスを利用しましょう。子供の症状を伝えれば、緊急度によって対処法をアドバイスしてくれます。



教えてドクター！ みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて！
ぼうこう
膀胱炎

監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。



膀胱炎は女性がよくかかる病気です。仕事が忙しく、排尿を長時間我慢したり、水分補給ができないと、膀胱炎になりやすくなります。予防のために職場でできる配慮を検討してみてもいいでしょうか。

Q1

膀胱炎はどんな病気？
原因は？

膀胱炎の症状は、尿意が頻回にあったり（頻尿）、排尿の終わりごろに強い痛みを感じたり（排尿時痛）、尿が出し切れていないように感じたり（残尿感）することが多いです。尿が白く濁ったり、血尿が見られたりすることもあります。

膀胱炎は、肛門の周囲にいる大腸菌などが、尿道口から膀胱へ侵入し増殖することで起こります。通常、細菌は排尿によって体外に排出されますが、排尿の我慢し過ぎ、水分不足、疲れやストレスによる免疫力低下などがあると、細菌が増殖しやすくなります。また、女性は男性よりも尿道が短いため、膀胱に細菌が侵入しやすく、膀胱炎にかかりやすい傾向があります。

Q2

膀胱炎の治療法は？
市販薬でも治るの？

泌尿器科を受診しましょう。抗菌薬が処方され、数日で治ることが多いです。抗菌薬は途中で飲むのをやめず、すべて飲み切りましょう。内科や婦人科でも治療はできますが、膀胱炎を繰り返していたり、症状が長引いている方は、専門とする泌尿器科で診てもらうことをお勧めします。

膀胱炎の抗菌薬は市販されていません。市販薬や漢方薬は、抗炎症作用や利尿作用のあるものが多く、ごく軽い膀胱炎なら治ることもありますが、改善しない場合は早めに病院を受診しましょう。

膀胱炎を放置すると、高熱や腰痛を伴う腎盂腎炎になってしまうことがあります。

Q3

膀胱炎を
予防するには？

排尿を長時間我慢せず、小まめに水分補給をすることが大切です。

排便の後は「前から後ろ」に向けて拭き、生理用品は小まめに交換してください。また、性交渉後は排尿するようにしましょう。

膀胱炎は免疫力が低下したときに発症しやすいので、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、ストレス予防も心掛けましょう。

膀胱炎は女性に多い！
どのような配慮が必要なの？

膀胱炎になった女性の多くは「排尿を長時間我慢していた」とおっしゃいます。

忙しい職場で女性から「トイレ休憩が欲しい」とは言いにくく、女性は男性のように数秒でトイレを済ませることはできませんので、どうしても排尿を我慢しがちです。そのために膀胱炎を繰り返し、人知れず悩んでいる方はたくさんいます。

職場として小まめな休憩時間を確保し、安心してトイレに行けるような配慮をすることが大切です。

