

みづほ

けんぽ

ニュース

2026.1
No.279



雪景色の箱根から望む紅富士(神奈川県)

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



あけましておめでとぅございませう

みづほ健康保険組合
理事長 田中 隆

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
さて、昨年を振り返りますと、わが国では春闘で2年連続5%超の賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど、物価上昇に対応した賃金改善の動きが広がりました。文化面では大阪・関西万博が盛大に開催され、スポーツ界では大谷翔平選手が通算300号ホームランを達成、学術分野では2人の日本人がノーベル賞を受賞するなど、明るいニュースに活力をもらった一年でした。
一方、ウクライナやガザ等の紛争は依然として混迷を極め、わが国においても外交と安全保障の両面で慎重な判断が求められています。
健康保険に目を転じますと、全国約1400の健保組合における令和6年度の決算見込みは、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、これは賃上げ効果に加え、多数の健保組合において保険料率を引き上げた結果であり、約半数の健保組合では依然として赤字という状況です。健保組合全体としては極めて厳しい財政状況にあります。
健保財政を圧迫している最大の要因は、支出の半分近くを占める高齢者医療制度への拠出金です。後期高齢者支援金と前期高齢者納付金の伸び率は保険料収入の伸び率を上回り、賃上げによる収入増を打ち消しています。
一方で、わが国の少子化は歯止めがかからない状況です。現役世代の人口は急速に減少し、増加する医療費を少ない人数で負担する、いわゆる「2025年問題」は、今後さらに深刻化する長期的課題です。このままでは財政難により解散す

る健保組合が増え、国民皆保険制度の根幹が揺らぐ事態も危惧されます。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力にに応じて支え合う持続可能な制度への転換が急務となっています。
このような中、政府は少子化対策として「こども未来戦略加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充をはじめとする幅広い施策を進めています。その財源として、本年4月から健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。出産・育児にかかる経済的・心理的な負担を軽減し、誰もが安心して子供を産み育てられる環境を実現するため、社会全体で協力していく仕組みです。
昨年末には、健康保険証からマイナ保険証への移行が完了しました。マイナ保険証は医療DXの基盤として、医療機関で質の高い医療を受けられるほか、過去の診療情報や薬の履歴を確認できるなど、利用者にとって利便性の高いツールです。未取得の方は早めの手続きをお願いいたします。
健康保険制度の持続可能性を高めるには、加入者一人一人の健康づくりが欠かせません。年に1度の健康診断を必ず受診し、ご自身の健康管理に主体的に取り組んでいただくとともに、軽度の症状には市販薬を活用するセルフメディケーションを検討するなど、医療費の適正化にもご協力いただけますようお願いいたします。
当健保組合としても、事業主さまと連携しながら、健診受診の推進や保健指導、予防・健康づくりの環境や情報の提供など、皆さまの健康保持増進を全力で支援してまいります。
最後になりましたが、今年一年が皆さまにとって健やかな年となりますよう心から祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。

千支の話

「午」の字の意味



「午」は十二支の7番目、動物では「馬」を充てています。「午」という文字はもとと杵を描いた象形文字が由来となっています。それでは、なぜ馬の意味が充てられたかという点、昔の庶民でも分かりやすくするために、それぞれの時刻などの呼び名に動物の名前を充てたのが始まりと

馬にまつわる故事



されています。また、「午」には「草木の成長が絶頂に達し、落ち着いてくるころ」という意味も含まれています。このことから、午年は前半は日々の努力が実る時期であり、後半になるとそれが人々に知れたる年ともいわれています。

「人間万事塞翁が馬」という故事があります。これは、人生においては思いがけないことが幸せを招いたり、不幸せにつながったりと予測することができないものであるのだから、目の前の出来事に安易に一喜一憂しても始まらないという意味で、中国の故事が由来となっています。

昔、とりでの近くに住む塞翁という老人の飼っていた馬が逃げてしまいました。人々が気の毒がると、塞翁は「福が来る」と言い、その言葉通り、馬は足の速いもう1頭の馬を連れて戻ってきました。人々がお祝いしていると塞翁は今度は「これは不幸を招くだろう」と言いました。その通り、塞翁の息子が落馬して足の骨を折ってしまいました。お見舞いに訪れた人々の前で塞翁は、「これは幸福の前触れだ」と言いました。その後、足の骨を折った息子はけがのおかげで兵役を逃れることができたという話にちなんでいます。

人は嫌なことがあると何かとくよくよしてしまいがちです。しかし、不幸な出来事も幸せへ転じる瞬間は必ずやってきます。落ち込んだ時も常

午年に込める願いと期待



健康面では、馬の持つ持久力やバランス感覚を目指し、適度な運動を心掛けることで、体力の向上と精神的な安定を得ることにつながるでしょう。ウォーキングやジョギングなど、継続的な運動習慣を身に付けることで、午年らしい活力ある一年を過ごすことができます。馬のようにさっそうと、そして着実に歩みを進めながら、充実した毎を送りたいものです。

午年生まれの著名人



松任谷由実 (歌手)	林 真理子 (作家)
古舘伊知郎 (フリーアナウンサー)	長嶋 一茂 (タレント)
野村 萬斎 (能楽師)	国生さゆり (俳優)
MISIA (歌手)	小泉孝太郎 (俳優)
ゆやんトリバタ (芸人)	四十住さくら (スケートボード選手)
畑 芽育 (俳優)	藤井 聡太 (棋士)

など

みづほ健康保険組合

組合会議員

任期 自 令和7年4月8日 至 令和10年4月7日

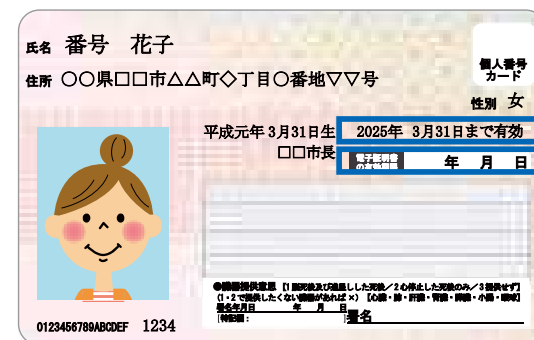
(記号順・敬称略)

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	〃	三輪 淳一	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
〃	井川 和夫	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 ヒョウバイ
〃	内藤 丈稔	株式会社 ヒヨバク	〃	松村 俊之	西播米穀 株式会社
〃	永野 智仁	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	〃	元田 隆之	伊丹産業電設 株式会社

マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナ保険証には、カード本体と、搭載されている電子証明書の2つの有効期限があります。

有効期限の確認方法



① マイナンバーカード本体の有効期限

発行から10回目の誕生日まで
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

② 電子証明書の有効期限

※任意記入のため空白の場合があります。

発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、
マイナポータルからも確認
できます。



更新方法

有効期限の2～3ヵ月前をめどに「有効期限通知書」が送付されますので、内容を確認して更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。

マイナンバーカードの更新方法

① 以下のいずれかの方法で事前申請

スマホ or パソコン 証明写真機 郵送

② 申請後、交付通知書が届いたら、市区町村窓口で交付を受ける

電子証明書の更新方法

① マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、お住まいの市区町村窓口で手続きをする
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関等を受診できます。

機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できます。

※15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。
※スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただけます。

登録方法

スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、最新のマイナポータルアプリから利用申請・登録を行ってください。

Android

※Android11以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

マイナンバーカードの持ち歩きによる紛失の心配がなくなります



このステッカーがスマートフォン対応の目印です

※ご利用可能な施設が事前にご確認ください。

※厚生労働省HPでも対応施設が確認できます。



健康保険
の手続き
早分かり

便利で安心な これからの 受診のカタチ

医療機関等の受診はマイナ保険証

令和7年12月1日をもって健康保険証の利用が終了しました※。これからの医療機関等の受診には、マイナンバーカードに保険証利用登録をした「マイナ保険証」をご利用ください。

※健康保険証の返却は不要です。



マイナ保険証のメリット



医療費控除の
確定申告が簡単



限度額以上の
窓口支払いが不要



転職や退職時も
切り替え不要



お薬・診療情報の共有※
でより良い医療
※同意した場合のみ



救急時の円滑な
搬送先選定や処置

マイナ保険証の利用には マイナンバーカードの保険証利用登録が必要です

マイナ保険証の利用登録方法 登録は最初の1回のみです

スマホがあるなら!

スマートフォン

マイナポータル
から手続き



お近くにセブンがあるなら!

セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」
から手続き



病院に行く予定があるなら!

医療機関・薬局

受付の顔認証付きカードリーダー
から手続き



※マイナンバーカードをお持ちでない方は最初にマイナンバーカードを取得してください。

マイナ保険証をお持ちでない方は 「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が交付されています。資格確認書を医療機関等に提示することで、従来の健康保険証と同様に保険診療を受けることができます。

※資格確認書を紛失・破損された方、マイナ保険証を解約した方、マイナンバーカードを紛失・更新中の方などは、申請により資格確認書を発行いたします。
※マイナ保険証をお持ちの方が、念のために持っておきたいとの理由で申請することはできません。

資格確認書



令和8年度より「子ども・子育て支援金」制度が始まります

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を

お願いいたします



子ども・子育て支援金って何？



子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。国は、支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」を実施します。加入者の皆さまには、**支援金の拠出**をお願いいたします。

加速化プランの施策

- 妊婦のための支援給付（出産・子育て応援交付金）
- 出生後休業支援給付率の引き上げ（育児給付率の手取り10割相当の実現）
- 育児時短就業給付（育児期の時短勤務の支援） など

いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料（5月納付分）**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

+

介護保険料
（介護納付金分）

+

子ども・子育て支援金
（子ども・子育て支援納付金分）

負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されています。ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

1人当たり負担額（標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額）

例）標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

30万円 × 0.4% = 1,200円 / 月

事業主負担 600円

被保険者負担 600円

※賞与からも別途徴収されます。

健保組合の給付に使われる？



子ども・子育て支援金は、健保組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上、保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国の代わりに徴収し、納付する役割だけを担います。

Q2

冷え性ってどんな症状があるの？

冷え性には3つのタイプの症状があります。

① 手足の末端が冷えるタイプ

栄養や血の不足、血流の悪さ、ストレスや緊張などにより、手足の末端が冷えます。

② 全身が冷えるタイプ

体の新陳代謝の低下により全身に冷えを感じます。胃腸も冷えて消化機能が低下していることも多いです。

③ 冷えのぼせ

顔はほてっているのに足は冷えるタイプです。自律神経の乱れや血流の悪さにより生じ、更年期にもよく見られます。

Q3

冷え性を改善するには？

冷え性の改善には生活習慣が大切です。バランスの良い食事を心掛けましょう。栄養不足、栄養過多、冷たい飲食物・お菓子・ジュースの取り過ぎは冷えにつながります。血流の改善には、定期的な運動が効果的です。ストレスが多い人は、深呼吸やリラックスタイム（ヨガ、アロマ、音楽など）を取り入れるのもお勧め。衣服で体を温めたり、湯船にゆっくりつかるとよいでしょう。

冷えは漢方薬で改善することもあります。体質に応じて効果的な薬が異なりますので、診療所や病院で相談してみてください。漢方内科、産婦人科、内科などさまざまな診療科で処方されています。

職場ではどのような配慮ができる？

寒さの感じ方は「人それぞれ」

温度の感じ方は個人差が大きく、同じ室温でも「寒い」と感じる人もいれば「暑い」と感じる人もいて、全員にベストな室温はありません。だからこそ、「寒いから室温を上げてほしい」と気軽に言えるような職場の雰囲気をすることは大事でしょう。

特に女性は寒さを感じやすく、冷えからの不調に悩む人も多いです。電車に「弱冷房車」があるように、職場にも室温が高めのエリアがあるとよいかもしれません。



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！ 冷え性

冬は特に体の「冷え」が気になる人も多いのでは？ 冷えは「万病のもと」ともいわれ、さまざまな病気が隠れていることもあります。日頃から体を温めることを心掛け、冷えが悪化しやすい冬を乗り越えましょう。



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・綱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。

Q1

どうして冷え性になるの？

「冷え性」とは体の冷えを感じやすい状態をいいます。他の人が冷えを感じない温度でも、手足や腰、全身などに冷えを感じる状態です。

冷え性の人は男女ともにいらっしゃいますが、特に女性に多く、女性の半数以上が冷えを感じていると報告されています。女性は男性に比べて筋肉量が少ないため、熱産生が少なく血流も悪くなりやすいことが原因の一つです。また現代社会では、冷たい飲食物の取り過ぎや冷暖房の使い過ぎ、運動不足、ストレスなどによる自律神経の乱れも多く、これらも冷え性を悪化させます。

冷えは「万病のもと」ともいわれ、肩凝りやだるさ、頭痛、腹痛、月経痛の原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障を来すことも。また、甲状腺機能低下症や膠原病、閉塞性動脈硬化症、糖尿病などの重篤な病気が隠れていることもあるので、気になったら内科を受診することをお勧めします。



2 **十綱橋**

1915 (大正4) 年に架けられた、日本最古級の鋼アーチ橋。全長約52m。2004 (平成16) 年に土木遺産に選ばれ、2020 (令和2) 年に国登録有形文化財に登録された。「十綱橋」の名の由来は、摺上川の両岸に十本の綱を結び、その上に板を渡して橋としていたという伝承による。
DATA 見学自由／電話：024-521-2514 (福島県県北建設事務所企画調査課)



1 **波来湯**

2011 (平成23) 年に改築。地下1階に浴室があり、男女ともに源泉掛け流しの熱い湯と、適温に調整されたぬるい湯の2つの浴槽が設けられている。シャワーやドライヤー、コインロッカーが備えられており、タオルやせっけんは施設内で販売しているので、観光客にも利用しやすい。
DATA 時間：6:00～21:00／休：火曜 (祝日の場合は営業)／電話：024-542-5223



5 **鯖湖湯**

ヤマトタケルノミコトが入浴したという逸話がある、飯坂温泉最古の湯。飯坂温泉発祥の地ともいわれ、飯坂温泉のシンボリックな存在。西行法師がこの湯を訪れた際に詠んだ歌から鯖湖湯の名が付いたとされる。平均温度約51度の源泉を掛け流しにしている飯坂温泉の熱い湯を体感できる。
DATA 時間：6:00～21:00 (最終入館 20:40)／休：月曜 (祝日の場合は営業)／電話：024-542-5223



4 **旧堀切邸**

江戸時代から続いていた豪農・豪商の旧家を補修、復原、一部新築により整備し、飯坂温泉の観光交流拠点として公開している。1775 (安永4) 年に建立された県内で現存する最大で最古の土蔵「十間蔵」など、歴史的価値の高い建物が現存。邸内では源泉掛け流しの温泉を引いた「足湯・手湯」も楽しめる。
DATA 時間：9:00～21:00／休：無休 (臨時休館あり)／電話：024-542-8188

3 **仙気の湯**

かつては「下湯」と呼ばれ、現在の切湯の川下に造られた共同浴場だったが、1967 (昭和42) 年に現在の場所に移築され、その後改修された。浴槽は波来湯同様2つに分かれており、2つの湯の間には福島市の観光PRキャラクター「ももりん」の像が設置されている。
DATA 時間：月・水・金 6:00～13:00 (最終入館 12:40) 火・土・日 13:00～21:00 (最終入館 20:40)／休：木曜／電話：024-542-5223



飯坂温泉駅を出て、まずは太鼓やぐらを設けた外観が目にく「波来湯」まで歩く。開湯以来1200年もの歴史がある波来湯は飯坂温泉街の中央を流れる摺上川沿いにあり、隣には手湯や足湯が整備された公園もある。
 次に、来た道を引き返して「十綱橋」を渡る。1915 (大正4) 年に架けられた風情あるアーチ橋は、渡る前に写真に収めておきたい。橋本坂を上がって「愛宕山」方面へ向かうと「仙気の湯」が見えてくる。古くから「疝気(せんき) (腰腹部の痛み)」に効くとして人々に親しまれてきた湯だ。
 仙気の湯の先にある「愛宕山公園」には、夫とともに飯坂温泉を訪れた与謝野晶子の歌碑があるほか、愛宕神社そばには福島ゆかりの小説家・宮本百合子を記念した文学碑があり、飯坂が文学者と縁のあ

る土地であることをしのばせる。再び摺上川を渡って県道を進み、東滝ノ町に入ると「旧堀切邸」が現れる。県内最古の土蔵や美しい庭園など、旧家の繁栄の跡が残る。旧堀切邸から2分ほど歩くと「鯖湖湯」がある。鯖湖湯は飯坂温泉で一番古い湯で、松尾芭蕉がこの湯に入ったといわれる。鯖湖湯の隣には「鯖湖神社」があり、鯖湖湯を訪れた正岡子規の句碑や与謝野晶子の歌碑がある。
 飯坂温泉駅方面へ続く湯沢通り沿いにある「ゆざわ芭蕉の道公園」のそばには松尾芭蕉が歩いたとされる道が今も残る。余裕があれば、道沿いに設置された解説パネルを見ながら散歩するのもお勧めだ。
 飯坂温泉には紹介した施設も含め8つの共同浴場があり、いずれも駅周辺に点在しているので、お気に入りの湯を探すのもよい。

先人たちが入った古湯が残る
 詩情漂う古き良き温泉街の外湯を巡る
 鳴子・秋保とともに奥州三名湯に数えられる福島市の飯坂温泉は江戸時代に街道が整備され、周辺の住民のみならず多くの旅人や文化人が訪れる温泉地となった。かつてこの地を訪れた高名な俳人や文学者の足跡をたどりながら、先人たちも疲れを癒やした歴史ある飯坂温泉の外湯巡りを楽しもう。