

# けんぽニュース

K E N P O N E W S

'24/

冬

No.154

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：干支・辰

## =目次=

- |                 |     |               |       |
|-----------------|-----|---------------|-------|
| ◎新年のごあいさつ       | 2   | ◎生活習慣改善ポイント   | 11    |
| ◎健康保険組合全国大会開催   | 3   | ◎健康保険の手続き早わかり | 12・13 |
| ◎「健康スコアリングレポート」 | 4・5 | ◎けんぽクイズ       | 14    |
| ◎被扶養者の資格は適正ですか? | 6・7 | ◎おつかれほぐしストレッチ | 15    |
| ◎世界の健康レシピ       | 8・9 | ◎干支の話         | 16    |
| ◎女性のカラダと健康      | 10  |               |       |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください



## 新年のごあいさつ

大阪府木材健康保険組合

理事長 松山 能久

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います。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います。

わが国の人口構造を見ますと、総人口の減少が続く中で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。少子化対策は待たなして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、健保組合への影響などを注視していく必要があります。

健保組合全体の令和4年度の決算見込みは、コロナ禍の受診控えに伴い高齢者医療への納付金が一時的に減少したことで、全体では黒字とな

りました。しかし、約4割の健保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、健保組合を取り巻く状況は予断を許さない状況です。

また、6月にはマイナンバー法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ンバー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。マイナンバーカードの健康保険証利用は、医療DX推進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期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導など、健保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）評価が導入されます。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。当健保組合も、一つ一つ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

令和5年度

健康保険組合全国大会が開催されました

# 将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、 改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

去る令和5年10月25日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和5年度健康保険組合全国大会が開催されました。4年ぶりに来場数制限を取り払った開催となり、全国約1300ある健保組合関係者ら約3000人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約1500人が視聴しました。

今年度は、「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をタイトルに掲げ、少子化の課題を乗り越え、国民皆保険制度を将来へ確実につなぐとして、満場一致で決議を採択しました。

## 決 議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあっては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならない。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負担に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまで労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一、医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日  
令和5年度 健康保険組合全国大会  
将来世代が希望を持てる制度へ！  
医療DXを推進し、改革実現と  
健保組合のさらなる機能強化を



# スコアリングレポート

健康スコアリングレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して作成し、健保組合ごとの加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全国の健保組合の平均や業態平均と比較し各組合の立ち位置が見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

## 【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

### 特定健診・特定保健指導



総合組合の順位

111位/253組合

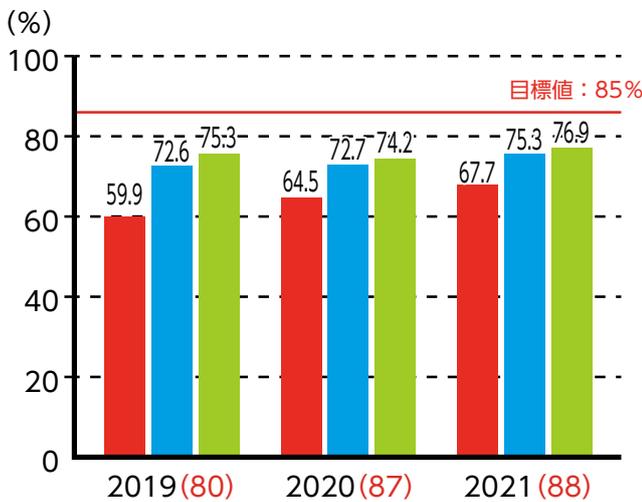
全組合の順位

746位/1,380組合

### 特定健診の実施率

1ランクUPまで(\*1)

あと108人

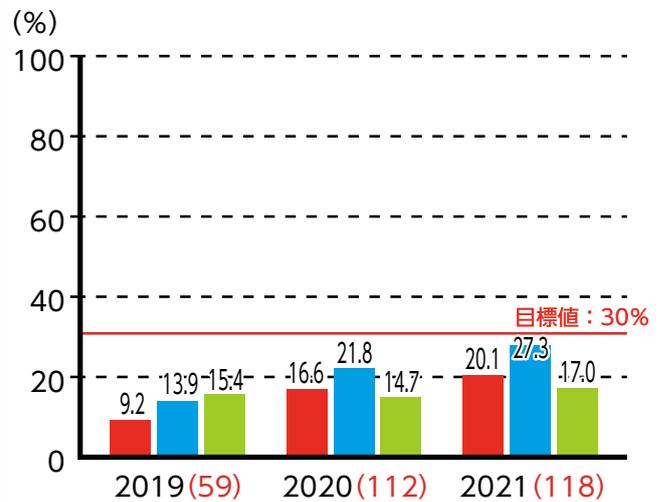


特定健診の実施率	2019年	2020年	2021年
当組合	59.9%	64.5%	<b>67.7%</b>
	236位 / 253組合	224位 / 253組合	218位 / 253組合
業態平均	72.6%	72.7%	75.3%
総合組合平均	75.3%	74.2%	76.9%

### 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(\*1)

あと39人



特定保健指導の実施率	2019年	2020年	2021年
当組合	9.2%	16.6%	<b>20.1%</b>
	173位 / 253組合	96位 / 253組合	92位 / 253組合
業態平均	13.9%	21.8%	27.3%
総合組合平均	15.4%	14.7%	17.0%

※ 目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

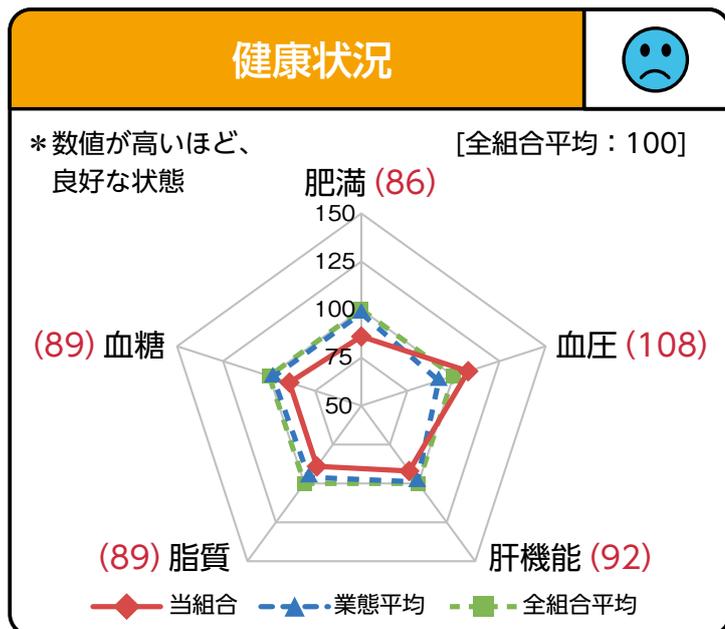
※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※ ( )内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■当組合 ■業態平均 ■総合組合平均

(\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

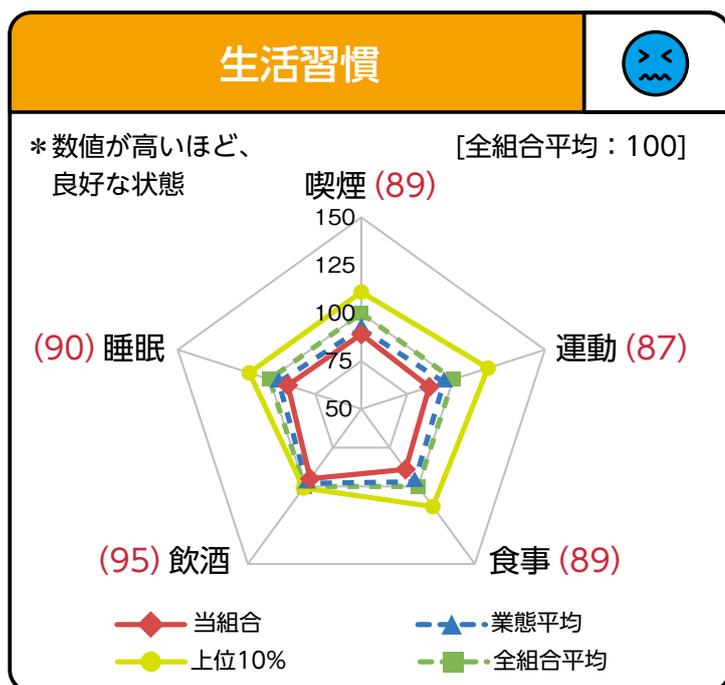
## 【当組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



肥満リスク					
血圧リスク					
肝機能リスク					
脂質リスク					
血糖リスク					

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

## 【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



ランク UPまで(\*1)

喫煙習慣 リスク						あと54人
運動習慣 リスク						あと38人
食事習慣 リスク						あと35人
飲酒習慣 リスク						あと16人
睡眠習慣 リスク						あと45人

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。  
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。  
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(\*1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載

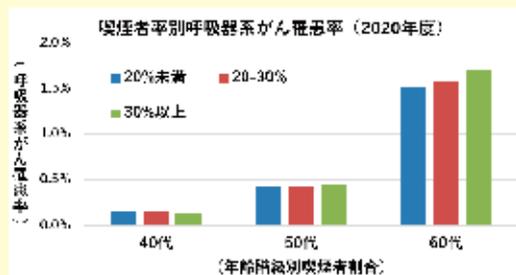
## 【参考】

### たばこを吸うと呼吸器系がんのリスクが上昇!

保険者の喫煙者割合と呼吸器系がんの罹患率を年齢階級別に集計した結果、40代以上では年代が上がるほど、また50代以上では喫煙者割合が増えるほど呼吸器系がんの罹患率が上がることがわかりました。

喫煙歴が長いほど、がんのリスクも上がると言われており、より早期から喫煙対策・禁煙事業に取り組むことが重要です。

(※呼吸器系がん...肺がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔(副鼻腔)がん)



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費: 全加入者/特定健診(健康状況・生活習慣): 40歳~74歳。

・データが存在しない場合、非表示。計算不能の場合「-」を表示、健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合「×」を表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

# 被扶養者の資格は適正ですか？

今年も被扶養者資格の再確認を実施いたします。  
保険給付費、高齢者医療における納付金等の適正化及び  
保険料率の引き上げ防止を目的としております。

保険給付費や高齢者納付金等の削減及び保険料率の引き上げを防止するため、被扶養者となっている方の現在の状況及び収入等を毎年度「被扶養者確認調書」（以下「確認調書」という）により確認しております。

16歳以上75歳未満の被扶養者のおられる被保険者が対象となっておりますので、該当された方のみ「確認調書」をお送りします。

「確認調書」に基づき、被扶養者の認定が適正であるかを再度、確認します。で、「確認調書」が届いた方は、必ず期限までに提出下さい。

## 《実施要領》

### ◎収入の確認を必要とされる方

「確認調書」に記載されている被扶養者

※無職の妻（年金受給者を除く）及び高校生は、添付書類は不要です。

### ◎確認書類（各種証明書はコピーで結構です）

- a. 大学生及び専門学生：学生証  
〔お子様で学生以外の方：「直近の（非）課税証明書」〕  
大学院生及び予備校生：学生証と「直近の（非）課税証明書」又は「課税証明書」
- b. a以外の方：①「直近の源泉徴収票」又は②「（非）課税証明書」  
※義父母の場合：①又は②及び「住民票」
- c. 年金収入（恩給、遺族年金含む）  
「有」の方：①「直近の年金改定通知書」又は②「年金振込通知書」又は③「公的年金等の源泉徴収票」
- d. 別居の場合：「直近の（非）課税証明書」と仕送り額について証明できるもの（送金証明書又は銀行振込受領書又は現金書留受領書等）

### ◎提出期限

令和6年3月15日（火）まで

事業所（事業所担当者）にて取りまとめのうえ、ご提出下さい。

### 《注意事項》

- (1) 収入の確認をした結果、被扶養者の認定を取消される場合は、令和6年4月1日付、資格を喪失します。
- (2) 「確認調書」に記載されていない被扶養者については、変更ございません。
- (3) 令和6年4月1日以降就職予定の被扶養者については、確認書類を添付のうえ届出いただき、就職が決まり次第、改めて「異動届（減）」にその方の被保険者証を添えてご提出下さい。

注意：提出期限までにご提出のない場合は、**令和6年4月1日付、被扶養者の認定を取消いたします。**

※「確認調書」は、事業主より当組合へご提出いただくこととなりますが、調書以外の確認書類（所得証明書等）をご送付いただく場合は、その確認書類がその方の個人情報になりますので、直接、当組合へご送付いただいても結構です。

※令和6年4月1日付、認定を取消される被扶養者がおられる被保険者は、後日、その方の被保険者証をご返送下さい。

# 年に1回、「医療費のお知らせ」を発行しています

当健康保険組合では、被保険者または被扶養者の方が健康保険で受診した1年間(1月～11月)の医療費について、2月中旬頃に「年間医療費のお知らせ」として送付いたします。

## 確定申告での利用について (医療費控除については12・13ページをご参照ください)

- ・「医療費のお知らせ」は医療費控除の添付書類で使用できます。
- ・医療費通知を利用する場合は、領収書の保管は不要ですが、交通費など医療費通知に記載されないものや、医療費通知に反映されていない分(12月)は明細書を作成し、領収書を保管しておく必要があります。
- ・被保険者資格を喪失されると「医療費のお知らせ」は発行することができませんので、税務署所定の「医療費控除の明細書」により、医療費控除を受けてください。
- ・「医療費のお知らせ」は再発行できませんので、ご注意ください。

## 資格喪失後の健康保険証等の返却について

現在、皆様がお持ちの健康保険証は、退職日の翌日(資格喪失日)以降は使用できません。退職後、健康保険証、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証および高齢受給者証(いずれも家族分含む)をお持ちの方は、すみやかに事業所へ返却願います。

また、任意継続被保険者の方につきましては、資格喪失日以降に直接当組合(郵送可)へ返却願います。なお、紛失された健康保険証および高齢受給者証が後日見つかった場合も、当組合に返却くださるようお願いいたします。

※資格喪失後に当組合の健康保険証を使用して受診した場合、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

### 健康保険証は



- 必ず医療機関の窓口で提示しましょう。  
70歳から74歳までの方は高齢受給者証もあわせて提示してください。
- 退職などによって資格を喪失した場合は、資格喪失日(退職日の翌日)から健康保険証は使用できなくなります。  
なお、医療機関等に受診中の場合は、健康保険の資格を喪失した旨をお伝えください。

## マイナンバーカードで医療機関に受診しませんか?

### マイナンバーカードの保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得。

詳しくはこちら

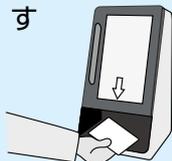


マイナンバーカード  
総合サイト



#### 医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます



#### スマホから

- 下記3つを準備 **マイナポータル**
  - ①マイナンバーカード
  - ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
  - ③アプリ「マイナポータル」のインストール
- STEP1** 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2** 「申し込む」をタップする。
- STEP3** 利用規約等に同意する。
- STEP4** マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



#### セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、  
国際中医薬膳師、国際中医師

世界各国で食べられていて健康的なレシピをご紹介します。今回は、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。

## ケバプチェ



ブルガリアのレシピ

スマホでも見られる!



バルカン半島にある東欧の国ブルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つぼ焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

# ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g  
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

## 作り方 ① 調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手につけ、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT



手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

## 材料(2人分)

- A
  - ヨーグルト(無糖)……………100g(一晩水切りをしておく)
  - オリーブ油……………大さじ1/2
  - おろしにんにく……………小さじ1
  - レモン汁……………小さじ1
  - はちみつ……………小さじ1/2
  - 塩……………少々
- 豚ひき肉……………250g
- パン粉……………10g
- クミン、ナツメグ……………各小さじ1
- 塩、こしょう……………適量
- 水……………大さじ2
- オリーブ油……………小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり)……………各適量

## ヘルシー食材 / ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。

ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



# スネジヤンカ

スマホでも見られる!



■220kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質16.9g  
■炭水化物11.5g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

ブルガリア語で「白雪姫のサラダ」という意味の、伝統的なヨーグルトサラダです。ヨーグルトの爽やかさとにんにくの風味がクセになるおいしさです。そのまま食べるのはもちろん、パンやクラッカーのディップソースとしてもおいしくいただけます。

## 材料(2人分)

- きゅうり……………1本
- ディル……………適量
- くるみ……………適量
- A
  - ヨーグルト(無糖)……………300g(一晩水切りをしておく)
  - おろしにんにく……………小さじ1
  - オリーブ油……………小さじ1
  - 塩、こしょう……………適量

## ヘルシー食材 / くるみ

オメガ3という不飽和脂肪酸の $\alpha$ -リノレン酸を、ナッツ類の中でも一番多く含みます。オメガ3には動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できます。またビタミンやミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な成分が豊富に含まれています。低糖質でコレステロールゼロなので、ダイエット中の間食にも最適です。



## 作り方 ① 調理時間10分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 きゅうりは飾り用に4枚ピーラーで薄くスライスし、残りは5mm角に切る。ディルは飾り用を取りおいて残りを刻む。
- 2 角切りのきゅうりと刻んだディル、Aを混ぜる。
- 3 アイスクリュームディッシャー(または大きめのスプーン)で器に丸く盛り付け、くるみと飾り用のきゅうりとディルを添える。



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・綱島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、育児の関連サイトの監修も務める。

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! | 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ので、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見えます。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。偏見を持ちたり、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り?

ごく初期の子宮頸がんを早期に見えた場合、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肢になることがあります。

# アルコール性肝障害予防のための生活習慣改善ポイント

アルコール性肝障害を予防するには、何はなくともアルコールとの付き合い方がポイントです。飲酒習慣のある人は、自分の飲酒量を自覚し、飲み過ぎを防ぎましょう。意識すべきは、飲酒の回数よりも「量」です。飲酒量が増える時期も多量の飲酒は避けましょう。



## 飲酒は適正量を

長期（通常は5年以上）および多量の飲酒が、アルコール性肝障害の主な原因といわれています。高血圧、心臓病、糖尿病などの生活習慣病、アルコール依存症などのリスクも高まります。適正飲酒量を守って、くれぐれも飲み過ぎないように。

## お酒の上手な飲み方

### 空腹で飲まない

空腹時にお酒を飲むと、アルコールの吸収が速く、すぐに酔いが回ります。また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうことも。飲酒の直前に乳製品を取ると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和してアルコールの吸収のペースが緩やかになり、悪酔いを防げるといわれています。

### 水と一緒に飲む

お酒を飲むときは、水の入ったグラスを用意して、時々飲みましょう。水を挟むことによって、口の中がリフレッシュされてお酒をよりおいしく味わえますし、水分が血中のアルコール濃度を薄め、悪酔いを防ぐ手助けにもなるでしょう。

### おつまみを食べる

お酒と一緒につまみ、特にたんぱく質や脂質、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を食べると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、胃腸障害を予防することができます。また、食べ物によって胃が活動すると、アルコールの腸への移動を遅らせる効果が期待できます。食べ物に含まれる水分も、血液中のアルコール濃度の上昇を防ぐ役割を果たします。

お勧めおつまみの例



## 大事なのは休肝日より総量

休肝日を週に1日以上設けることで飲酒量を減らし、肝障害が予防できる可能性があります。しかし、習慣的に飲酒を続けていると依存性と耐性が付き、休肝日の反動で飲酒する日の飲酒量が増えることも考えられます。大切なのは、何日飲むかではなく「どれだけ飲むか」です。飲酒の総量を減らすことを意識しましょう。



## 普段の飲酒量を確認してみましょう

「ドリンク」は、お酒に含まれる純アルコール量を量るための単位。

1ドリンクは純アルコール量 10g に相当します。

主なお酒の種類	飲酒量	ドリンク数
ビール/発泡酒 (5%)	中瓶または 500ml 缶1本	2
酎ハイ (7%)	350ml 1缶	2
日本酒 (15%)	1合 (180ml)	2.2
ワイン (12%)	ワイングラス1杯	1.2

例) ビール中瓶1本と日本酒1合を飲めば、4.2ドリンク（純アルコール量 42g）です。



詳しいドリンク換算表はこちら→

### 2ドリンク未満 ▶ 適正飲酒量

お酒の弱い人、女性、病気のある方はこの半分の量が目安です

### 4ドリンク以上 ▶ 生活習慣病の危険を高める飲酒量

今の量を飲み続けると、生活習慣病になるリスクが高まります！

### 6ドリンク以上 ▶ 多量飲酒（飲み過ぎ）

アルコール依存症や病気になるリスクが高いので要注意！

## お酒を飲まないのに肝機能の数値が高い人へ

肝臓には、エネルギーを貯蔵する役割があるため、食べ過ぎや運動不足などで、食事から摂取したカロリーが消費量を上回ると、肝臓に中性脂肪が蓄えられて脂肪肝になります。すると、あまりお酒を飲まない人でもALT、ASTなどの肝機能の検査数値が標準より高くなりがちです。

心当たりのある人は、

- 果物を含めた、甘い物の食べ過ぎ
- 脂質の多い食品の取り過ぎ
- 生または加熱が不十分なジビエ（野生鳥獣の肉）の摂取などに気を付けましょう。

また、健康食品やサプリメントの摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することも覚えておきましょう。

# 健康保険 の手続き 早分かり

## 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）ことで、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

算してみてください。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、保険者（健康保険組合、協会けんぽなど）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、「マイナポータル連携」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、マイナポータル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。

## 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 <sup>※</sup>	-	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 <sup>※</sup>	-	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。

# けんぽクイズ



クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を答えてください。

## タテのカギ

- ①2023年はこの指示代名詞が流行。プロ野球・阪神タイガースが38年ぶりの日本一を達成!
- ②——心、——明王、直立——
- ③明治——、——伝心、国家の——にかかわる
- ④大阪の政令指定都市。2023年10月に、G7の貿易を担当する大臣たちによる国際的な会合が開かれた
- ⑤香川県・小豆島の作家。「二十四の瞳」の作者
- ⑥お酒がずらり。——ショップ
- ⑦いきなり両手を叩いて相手を驚かせる、かわいらしい名前相撲の技
- ⑧船を左にカーブさせるのは取——。右にカーブさせるのは面——
- ⑨細胞組織から産生する液体。体内の余分な水分や老廃物などを回収してくれるとか
- ⑩沖縄の県庁所在地
- ⑪アルファベットの後ろから15番目は?

1		2		3		4
5	6			7	8	
	9		10			
11						
	12	13				14
15					16	
17			18			

## ヨコのカギ

- ②2023年10月に前人未達の八冠を達成! 稀代の天才棋士・——聡太
- ③トマト、ポスト、とまれ。連想する色は?
- ④美容成分として注目されている、皮膚、骨、髪、爪などに含まれるミネラル
- ⑤コロナ禍においてはほとんど開催されることがなかった年末のイベント
- ⑥手が足に? 天地がひっくり返って見える?
- ⑩パ・リーグ3連覇! オリックス・バファローズの監督は——聡
- ⑪——は異なる味のなもの
- ⑫「南風」の読み方は?
- ⑬ヒマラヤ登山の案内人たち

答

□	□	□	□
A	B	C	D

いつも、「けんぽクイズ」に多数のご応募とともに貴重なご意見・ご感想をいただき、誠にありがとうございます。皆さまの声を反映した「けんぽニュース」となるよう、これからも努めてまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

## 〈応募方法〉

「けんぽクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険証記号番号、「けんぽニュース」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAXにてご応募下さい。

- 応募資格 健保組合の被保険者(1名1枚)に限ります。
- 賞品 正解者の中から抽選により、賞品(クオカード2000円)をプレゼントいたします。
- 締め切り 2月29日(当日の消印有効)
- 送り先 (ハガキ)〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号  
大阪府木材健康保険組合  
(FAX)06-6541-1468

正解は次号(No.155)に掲載いたします。

## けんぽクイズ

ことえ \_\_\_\_\_  
 住所 \_\_\_\_\_  
 氏名 \_\_\_\_\_  
 電話番号 \_\_\_\_\_  
 事業所名 \_\_\_\_\_  
 健康保険証記号番号 \_\_\_\_\_  
 ご意見・ご感想 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## けんぽニュース

(23/秋号)

の解答

トウシツ

1	チ	2	セ	3	ア	4	メ	5	ト
	カ		イ		イ		ガ		カ
	8		ク		ロ		ス		9
			リ		11		ホ		シ
	12		タ		ケ		ミ		ツ
	14		コ		ツ		ケ		15
	16		ス		17		ト		18

## クイズ当選者発表

正解者の中から厳正抽選の結果、次の方が当選されましたので発表いたします。

当選者 (敬称略)

朝日ウッドテック(株)  
(株)紅中  
(株)サンビルド

川原 崇  
松岡 剣  
青木 りか

久我木材工業(株)  
ナカザワホールディングス(株)

栗間 豊  
岩永英代

©前回応募者数39名 うち正解者数39名

動画でも  見られる

# 3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

## お尻のストレッチ

デスクワークなどで長時間座っていると、お尻の筋肉が圧を受けて凝り固まり、腰痛や冷え性の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れをほぐしましょう。

## 片足あぐらストレッチ

お尻の筋肉を片方ずつストレッチします。

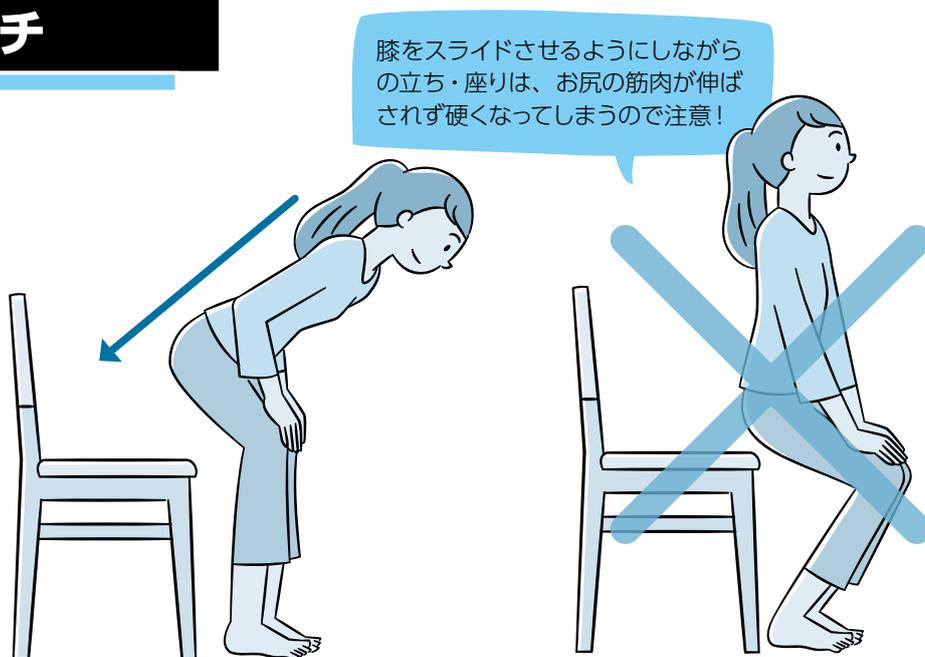
- 1 イスに座り、片方の足を反対の足のもとに乗せます。  
股関節が硬い人は、乗せる側の足首と膝を持って、足を少し揺らしてから上体を起こすと、安定しやすくなります。
- 2 おへそを前に出すように前傾していき、お尻の筋肉を伸ばし、呼吸を楽にしたまま、前傾の状態で10秒キープします。反対側も同様に行います。



## お尻上げストレッチ

普段立ち上がるときの動作の中で、心掛けてほしいストレッチです。

- 1 イスから立つとき、股関節を折るように背筋を伸ばしたまま前傾して、お尻を上げて立ち上がります。  
座るときは、股関節から前傾して、お尻を突き出すようにして座ります。



### ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



## 「辰」の字の意味



「辰」という字は、二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、腹は蟹、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し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。「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

の危険があるため、火災よけの願いも込められています。

また、龍の絵をよく見ると、手には玉が握られています。これは「如意宝珠」と呼ばれ、「どんな願いでもかなえる宝珠」とされています。そのため龍は、幸運や成功を願う際の大切なモチーフとしても用いられます。

## 大きな夢を追求するにふさわしい年



このように辰年は、運気上昇や立身出世、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。

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)

辰年  
生まれの  
著名人

など