

# けんぽニュース

K E N P O N E W S

'25

冬

No.157

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：干支・巳

## =目次=

- |                    |     |                |       |
|--------------------|-----|----------------|-------|
| ◎新年のごあいさつ          | 2   | ◎女性のカラダと健康     | 11    |
| ◎健康保険組合全国大会開催      | 3   | ◎知って納得!健康保険    | 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?・公告 | 6・7 | ◎デスクワーカーエクササイズ | 15    |
| ◎ご当地健康レシピ          | 8・9 | ◎干支の話          | 16    |
| ◎医療費控除の対象と手続き      | 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、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、レポート・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。

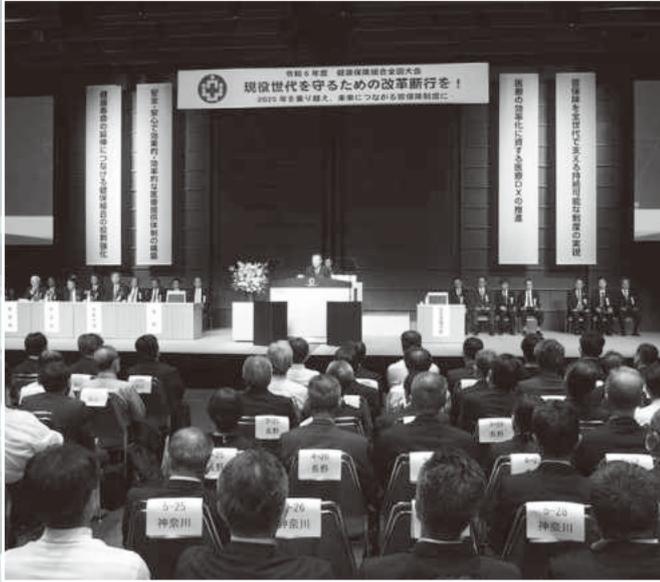
皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を有効活用していただき、ご自身の健康の保持・増進に努めていただくとともに、引き続きジェネリック医薬品の利用や医療機関の適正な受診などを通して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

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。

# 現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —



去る令和6年10月24日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和6年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1300ある健保組合関係者ら約1200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2000人が視聴しました。

今年度は、「現役世代を守るための改革断行を！—2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—」をテーマに掲げ、「2025年問題」という重大な危機を目前にして、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代へ引き継ぐためには、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度への改革断行が不可欠であるとし、満場一致で決議を採択しました。

## 決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。

特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化な

どにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまで事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあって、存続の分水嶺ともいえるべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一. 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一. 医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一. 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一. 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

令和6年10月24日  
令和6年度健康保険組合全国大会

現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

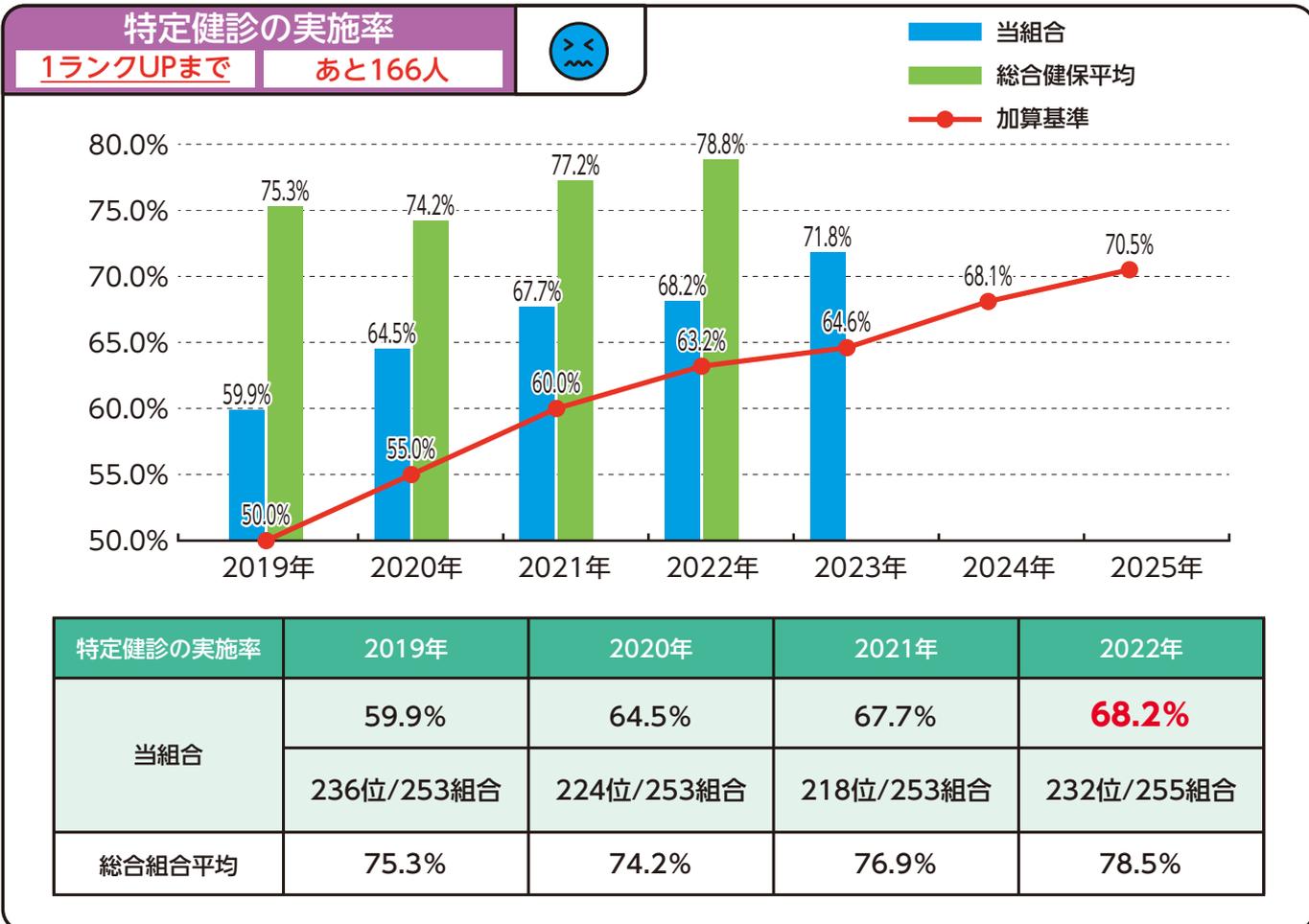
# スコアリングレポート

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を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。今号は特定健診受診率特集として掲載しています。

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。

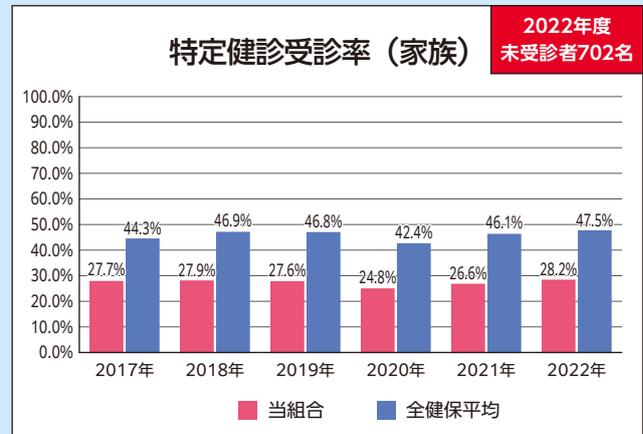
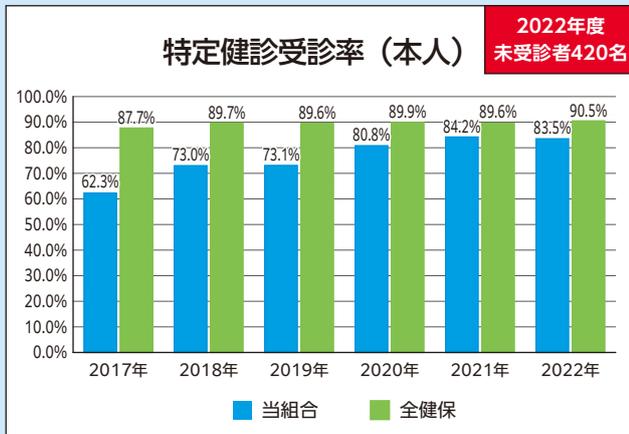
## 【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導	総合組合の順位	126位/255組合
	全組合の順位	835位/1,378組合



当組合は被保険者（本人）被扶養者（家族）ともに全国総合健保平均に比べて**特定健診受診率が低い状態が続いています。**  
 このまま受診率が低い状態が続くと高齢者支援金の加算対象となります。  
**加算対象になると皆様の健康保険料が高くなりご負担が増えることとなります。**

当組合は、特に扶養家族 40 歳以上の方の特定健診受診率が低い状態が続いています。事業所の方でも扶養家族の方に特定健診を受診していただくようお声かけ、ご協力をお願いいたします。



元気だからいいわ

自覚症状があつてからでは遅いです。

毎月、かかりつけ医で  
みてもらっているから…

病気の部分だけを診てもらっていませんか？  
特定健診受診券は、かかりつけの内科などでも利用できます。主治医に相談してみてください。

毎年受けなくても…

毎年受けることで、年齢と共に変化しているようなことも見逃さないで、健康管理できます。

健康診断は受たい人が受けるのではなく、必ず対象者は受けてください。

パート先  
などで

## 健康診断を受けられた被扶養者の方

パート先の会社などで健診を受けられた被扶養者の方は健診結果のコピーと質問票の2点を当健康保険組合にご提出いただくことで今年度の特定健診の結果として登録します。

郵 送 先 〒550-0014  
大阪府大阪市西区北堀江2丁目2番25号 久我ビル南館8階  
大阪府木材健康保険組合

問い合わせ先 電話番号 06-6541-1481

# 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7年3月14日（金）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7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7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7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7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。



## おめでとうございます 当健保組合理事 佐藤原二氏 黄綬褒章を受章

当健保組合理事 佐藤原二氏は、多年に亘る業界の振興・発展に尽くされた功勞により、11月3日付けを以って、黄綬褒章を受章されました。

ここに謹んでお慶び申し上げます。

## 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10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。

## 健康保険事務担当者の皆さまへ

### 「賞与支払届」について

健康保険・厚生年金保険では「賞与支払届」の届出が必要となります(賞与の支払がない場合でも「不支給」の届出が必要となります)。

令和6年の冬季賞与支払届が未提出の場合は、至急、当健康保険組合へご提出をお願いいたします。



おうちで  
おいしく

# ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく  
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



秋田県の  
ご当地料理

main

だだみ風鍋

side

サラダ寒天

漁師料理のだだみ鍋を、より手軽に味わえるよう材料をアレンジ。栄養豊富で体も温まる、雪国秋田県らしい冬のごちそうレシピです。

main

# だだみ風鍋

●335kcal ●たんぱく質33.0g ●脂質14.0g  
●炭水化物26.0g ●塩分相当量3.3g ※すべて1人分

秋田県ではたらの雄の白子を「だだみ」といい、だだみ鍋は沿岸地域で食べられてきた漁師料理です。昆布のだし汁に、冬が旬のまだらの切り身、白子、きのこ、はくさいなどを入れて、好みによってしょうゆ、みそで味わいます。今回は白子の代わりに、おぼろ豆腐+クリームチーズを用いて手軽に。

スマホでも見られる!



## 作り方

🕒 調理時間15分

1 まだらは一口大に切る。しいたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎくは食べやすく切る。おぼろ豆腐とクリームチーズをざっくりと混ぜる。

**POINT** クリームチーズは室温で少しやわらかくしておいてから混ぜるのがポイント。



2 土鍋でAを沸かし、①のまだら、野菜、しいたけを全体に火が通るまで煮る。火が通ったらおぼろ豆腐とクリームチーズを混ぜたものをスプーンなどですくい、鍋の中央にのせる。

3 大根おろしに一味唐辛子を混ぜてもみじおろしにし、ポン酢しょうゆ、小ねぎと一緒に添える。

## 材料 (2人分)

- まだら ..... 2切れ
- しいたけ ..... 4枚
- はくさい ..... 2～3枚
- にんじん ..... 1/4本
- 長ねぎ ..... 1/2本
- しゅんぎく ..... 適量
- おぼろ豆腐 ..... 200g
- クリームチーズ ..... 50g (白子の代わりに)
- A だし汁 ..... 2カップ
- 酒 ..... 大さじ2
- 大根おろし、一味唐辛子、ポン酢しょうゆ、小ねぎ ..... 適量

### 健康食材

## まだら

まだらは魚類の中でも特に低脂肪で、高たんぱく。あっさりしているのに栄養価が高く、ビタミンB12、ナイアシンやビタミンDが豊富です。旬である冬は安価で手軽に使いやすく、味も淡泊なのでさまざまな調味料と合う食材です。



side

# サラダ寒天

●174kcal ●たんぱく質3.7g ●脂質13.3g  
●炭水化物13.4g ●塩分相当量0.9g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



秋田県の県南地方を中心とした地域で、昔から盆・正月・冠婚葬祭などで出されていた寒天料理。今では県の全域でさまざまな寒天料理が食べられています。“サラダ”を固めたサラダ寒天は、茶請けにも、おかずにもピッタリで、見た目も鮮やかな一品です。

## 材料 (2人分)

- ゆで卵 ..... 1個
- きゅうり ..... 1/2本
- にんじん ..... 30g
- 粉寒天 ..... 4g
- 水 ..... 250mL
- 砂糖 ..... 大さじ2
- マヨネーズ ..... 大さじ2
- レモン汁 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々

## 作り方

🕒 調理時間10分 ※冷やし固める時間を除く

1 ゆで卵、きゅうりは1cmの角切りにする。にんじんは抜き型などで小さめの星形にし、ラップに包み電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

2 鍋に水、粉寒天を入れ、かき混ぜながら中火にかける。沸騰したらそのまま1分ほど加熱し、砂糖を加え、混ぜながら粉寒天を煮溶かし、粗熱を取る。

3 ボウルにマヨネーズ、レモン汁、塩を入れ、②を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。

4 ③に①のゆで卵、きゅうりを加える。星形のにんじんを並べた角型容器に静かに注ぎ入れ、冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。

5 食べやすく切り分け、器に盛る。

### 健康食材

## 寒天

寒天は100g当たり3kcalでノンカロリー食材。80%が食物繊維で、そのうち不溶性食物繊維は水分を吸収すると数十倍に膨らんで腸壁を刺激し、便のかさを増やすほか、蠕動運動を高めます。水溶性食物繊維は腸内でゲル状成分になり、有害成分など余分な物を吸着して排出。栄養を吸収しにくくしたり、血糖値の急上昇を抑制して、生活習慣病予防にも◎。



# 健康保険 の手続き

早分かり

## 「医療費控除」の対象と手続き

- 1年間の医療費合計が一定額を超えた場合に  
対象となる
- 生計が同じであれば家族の医療費を合算できる
- 医療費控除を受けるためには確定申告が必要  
当組合におきましては、令和6年1月分から11月分「年  
間医療費のお知らせ」を2月中旬頃に送付いたします。  
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、領収書を保管してください。



## 医療費控除を受けられる条件と 届け出に必要な手続きとは？

1月から12月までの1年間に支払った医療費が一定額を超えた場合、  
確定申告により医療費控除を受けることができます。  
所得税の還付が受けられますので、ぜひ申告するようにしましょう。

### 年間医療費が一定額を超えれば 所得税の負担が軽くなる

医療費の負担は、支払う額が増えるほど生活に与える影響も大きくなります。こうした負担を軽くするための税法上の制度が医療費控除です。1年間(1月1日～12月31日)に病院や薬局などで支払った医療費のうち、合計額が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、所得からの控除が受けられます。支払った医療費の分だけ課税対象の所得が減少し、納め過ぎていた所得税が還付されます。控除の上限額は200万円です、生計が同じ家族全員分の医療費を合算できます。

### 医療費控除を受けるには 確定申告を忘れずに

医療費控除は、勤務先で手続きを行う年末調整の対象ではありません。医療費控除を受けるためには確定申告が必要

必要です。申告の際は、負担した医療費の明細を記入した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、管轄する税務署に提出します。領収書の添付は不要ですが、5年間保存し、税務署からの求めがあれば提示します。

令和6年分の確定申告期間は、翌7年2月17日～3月17日(還付申告は1月～3月17日)です。窓口や郵送での申告のほか、e-Taxによるインターネットでの電子申告も行えます。

また、マイナンバーを使ってオンラインで行行政手続きができるマイナポータルとe-Taxが連携されており、医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルを通じて支払った医療費情報を自動入力できるようになり、確定申告の手続きがしやすくなっています。詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。

### 医療費控除の計算方法

1年間に支払った  
医療費の  
総自己負担額

※生計が同一の家族  
全員分を含む  
※健康保険・生命保険  
からの給付金を除く

10万円

※総所得金額が  
200万円以下の人は  
総所得金額の5%

医療費控除額

(上限200万円)



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はいかがでしょうか。

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。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。



／知って納得！／

# 健康保険

## 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なるの？

令和6年12月2日から従来の健康保険証の新規発行・再発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。医療機関の受診方法は、どのように変わったのでしょうか？ マイナ保険証・従来の健康保険証・資格確認書を使って受診する際の注意点を確認しておきましょう。



● 従来の保険証が使えるのは、  
令和7年12月1日まで

マイナンバーカードと健康保険証（以下、「保険証」という）の一体化に伴って、従来の保険証の新規発行・再発行が令和6年12月2日で終了しました。今後、医療機関を受診する際には、マイナ保険証を基本に、次の3つの方法で資格確認が行われることとなります。

**A マイナ保険証**

保険証として利用登録されたマイナンバーカード「マイナ保険証」を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口で設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。

**B 従来の保険証**

従来の保険証も、有効期限内のものに限り、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。

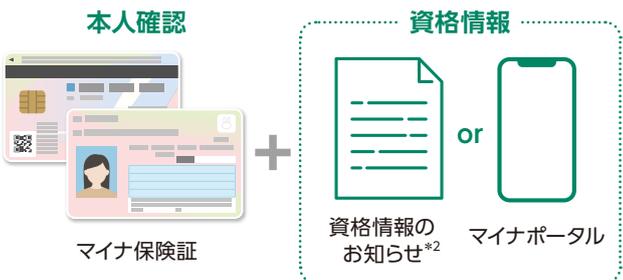
**C 資格確認書**

マイナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても保険証としての利用登録をしていない方には、**B**の従来の保険証が使えなくなる前に、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から順次、「資格確認書」が交付されます。これには、加入者本人の被保険者情報が記載されており、従来の保険証と同様に、医療機関や薬局に持参して提示し使用できます。

令和6年12月2日以降のマイナ保険証への移行スケジュール

	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～		
<b>A マイナ保険証</b> 		令和6年12月2日 保険証新規発行・再発行終了												令和7年12月1日 保険証経過措置終了			
<p>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</p> <p>※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)</p>																	
<b>B 従来の保険証</b> 			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 <sup>*1</sup> まで) 使用可能													保険証使用不可 マイナ保険証を使用	
*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																	
<b>C 資格確認書</b> 			令和6年12月2日以降、 <b>マイナ保険証を保有していない方へ</b> 従来の保険証 <b>(B)</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 (各保険者が設定)														

カードリーダーが未設置や故障等の場合



\*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。

医療機関や薬局によっては、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。

● マイナ保険証が使えないときは？

# 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

- ①ヒッヒッ。陣痛時に、妊婦さんに推奨される呼吸法です。——法
- ②お正月の遊び。負けたときの罰ゲームは、墨で顔に落書き?
- ③新たに内閣総理大臣に就任した人物は、——茂
- ④口さみしいときにクチャクチャと。唾液の分泌促進や虫歯、歯周病予防にも好ましい影響が期待できるとか
- ⑥葛飾北斎、北川歌麿、歌川広重などが有名。世界でも高く評価されている
- ⑧両腕を大きくまわす、ダイナミックな泳ぎ方
- ⑩その前の流れから言うまでもなく当然。このような意味で使う副詞。漢字は「沉や」
- ⑫日本は「ジャパン」、中国は「チャイナ」。では韓国は?
- ⑬まわりは敵だらけで味方がいない…。そんな意味の四字熟語。——楚歌
- ⑭漢字は「東風」。春に吹く心地良い風のこと
- ⑮サンタさんが乗っているものは? ゲレンデで、スキーやスノボより簡単に遊べます

1		2	3		4	
5				6		
		7				8
9	10	A		11	12	
			13	C		
14	B	15			16	
17			D			

## ヨコのカギ

- ②魚はエラ呼吸。鳥やほ乳類は——呼吸
- ④LP——、シェール——、都市——
- ⑤健康に役立つミネラルの一種。骨や歯の成長を助け代謝をサポートしてくれるとか。あおさやわかめなどの藻類に多く含まれている
- ⑦WOOD+SPRING=? 冬から春にかけて咲く花
- ⑨サトイモなどの、葉と茎をつなぐ部分。食材にも使われる
- ⑪東京の——飛行場にはアメリカ空軍の基地があり、日本の航空自衛隊も所在している
- ⑬アメリカの保安官のこと
- ⑭フランス料理のスープ。ブイヨンは出汁のようなもので、こちらは完成されたスープといった違いがある
- ⑯欠点や落ち度のこと。人の——探しばかりしていると嫌われてしまいます
- ⑰関西では自転車のことをこう呼ぶ人も。中部地方では「ケッタ」とも言うとか

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、ご協力よろしくをお願いいたします。

## 〈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28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.158)に掲載いたします。

## けんぽクイズ

こたえ \_\_\_\_\_  
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

(24/秋号)

の解答

ミビョウ

1	ヨ	セ	2	フ	3	キ	ヌ	4	ア
	ー		5	コ	6	ビ			リ
6	グ	レ	イ		7	ダ	ン	シ	
	ル	8	ダ	9	エ	ン			ン
10	ト	11	オ	ン	12	キ	ゴ	13	ウ
	ー			ス	14	ワ	ナ		
15	ホ	ト	フ		16	サ	サ	17	ミ

## 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 株式会社	梶尾 智行	協和産業 株式会社	木下 瞳
株式会社 紅中	亀山 和之	ナカザワ建販 株式会社	佐々木寿梨
北恵 株式会社	今井 友美		

◎前回応募者数30名 うち正解者数30名

## 座り過ぎリスクを軽減

# デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも  
見られる



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。

## お尻上げ

イスに座った状態で腕に体重をかけながら、上半身の筋肉を鍛えるエクササイズです。肩凝りを防ぐ効果があります。

**1** 体の少し前の座面に手を当て、背もたれから少し離れた位置に座ります。



**2** 体を前に傾けて、肩で体重を支えながら少しお尻を浮かせます。

**3** 3秒ほどたったら、ゆっくりと座面にお尻を戻します。これを3～5回ほど繰り返します。

### POINT

呼吸を止めないように注意。息を吐きながらゆっくりとお尻を浮かし、戻します。

## 胸ひねり

肘を張って胸を伸ばし、肩甲骨を縮めることで肩周辺の血流を良くするエクササイズです。肩凝りの予防や、呼吸を楽にする効果があります。

**1** 片方の手を頭の後ろに当て、胸を伸ばすように広げます。反対の手は体の横に下ろします。



**2** 息を吐きながら肘を後ろへ引き、顔も同じ方向へ向けます。そのまま5秒ほどキープし、戻します。

**3** 反対側も同様に行い、これを左右それぞれ3～5回ほど繰り返します。

### POINT

胸が伸び、肩甲骨に力が入っていることを意識しましょう。

# 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「へび」を充てています。へびは、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。

## へびは執念深い…？

巳年の「巳」に充てられる「へび」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がちなへびですが、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」をもたらすなどともいわれます。

## 巳年は財が身に付く年



「へびが脱皮した後の抜け殻を財布に入れてお金が入る」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、またへびは、七福神の

## 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

一員である、音楽・芸能・学問成就・財運などの神、「弁財天」の使いでもあるとされています。神の使いである白蛇の伝説も各地に残っており、白蛇が夢に出てくるとお金が巡ってくるといわれています。

## 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、へびのように根気強く、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す年となるのではないのでしょうか。