

# けんぽだより

2024  
春号

令和6年度（2024年度）予算のお知らせ…… P.2  
令和6年度保健事業 オールMENU ……………P.4  
健康習慣アップデート …………… P.8



北関東しんきん健康保険組合

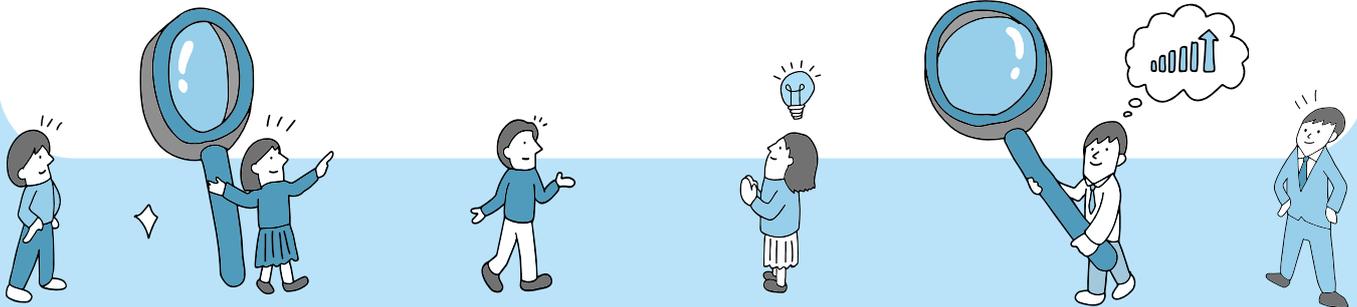
# 令和6年度 (2024年度) 予算のお知らせ

当健保組合の令和6年度予算が2月19日の組合会において可決されました。今年度は保険給付費（医療費）の増加に加え、現行保険証からマイナ保険証への移行に伴う経費や保健事業の推進に伴う経費を見込む予算編成を行いました。

収入支出予算額 **健康保険 24億3,725万円**  
**介護保険 3億14万円**

保険料率	被保険者	事業主	合計
健康保険	48.5/1,000	51.5/1,000	100.0/1,000
介護保険	9.2/1,000	9.8/1,000	19.0/1,000

※健康保険は調整保険料率 1.27/1,000を含む



## 主な収入

### ● 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さんからの保険料です。2024年度は標準報酬月額および賞与の増加を見込み、23億円といたしました。

### ● 別途積立金繰入

本予算では、経常収入支出差引額が▲46百万円となることから安定的な財政運営を確保するため、別途積立金から70百万円を繰入し予算化しました。

### ● 国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

## 主な支出

### ● 保険給付費

皆さんが医者さんにかかったときの医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。加入者の高齢化、高額薬剤の保険適用など、医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、今年度は13億円を計上しました。

### ● 保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、皆さんの健康を守るための費用として、0.8億円を計上しました。2024年度は第3期データヘルス計画や第4期特定

健診・特定保健指導実施計画がスタートします。生活習慣病の予防対策や医療費適正化事業などさらなる保健事業の充実や推進費用も見込んでいます。

### ● 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、今年度は65〜74歳の前期高齢者納付金として2.6億円、75歳以上の後期高齢者支援金として5.4億円支出します。納付金の総額は8.1億円となり、支出の約3割を占めています。

## 2024年度の主な改正について

- 2024年 4月**
  - 出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度からも支援するしくみを導入
  - 前期高齢者の医療費を保険者間で調整するしくみにおいて、部分的(1/3)に報酬調整を導入
  - 新型コロナ治療にかかる特例措置を終了
- 2024年 6月**
  - 診療報酬改定(初診料・再診料の引き上げ等)
- 2024年 10月**
  - 短時間労働者の健康保険適用範囲の見直し(企業規模要件を101人以上から51人以上へ変更)
  - 発売後5年以上の先発医薬品を使用した場合、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に(長期収載品の選定療養導入)
- 2024年 12月**
  - 現行の保険証を廃止し、マイナ保険証を基本とするしくみへ移行など

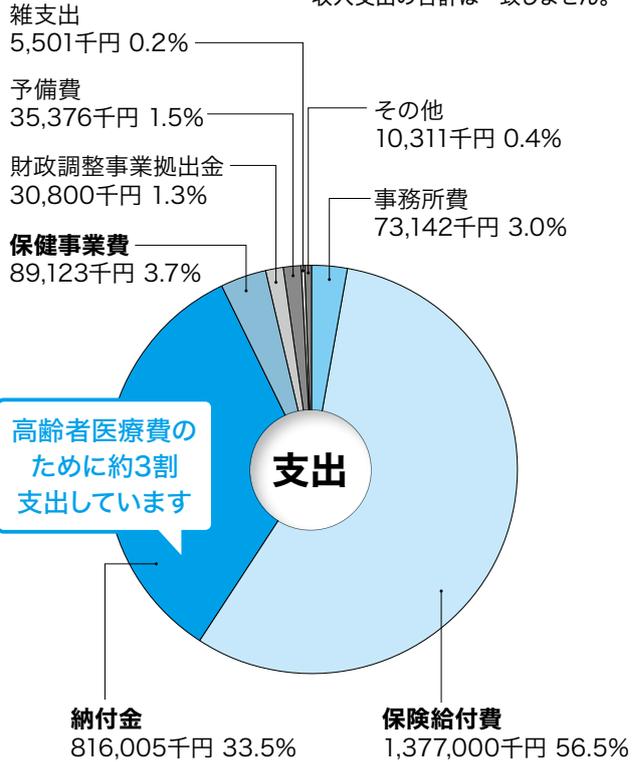
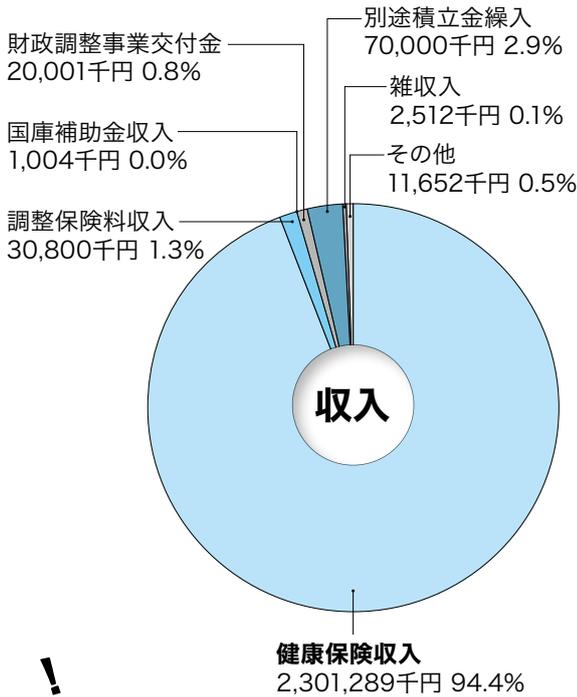
# 一般勘定

## 主な勘定項目

- **健康保険収入**  
事務所と皆さんから納めていただく保険料です。
- **保険給付費**  
皆さんの医療費や各種手当金のための支出です。
- **納付金**  
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- **保健事業費**  
健診等、皆さんの健康を守るための支出です。



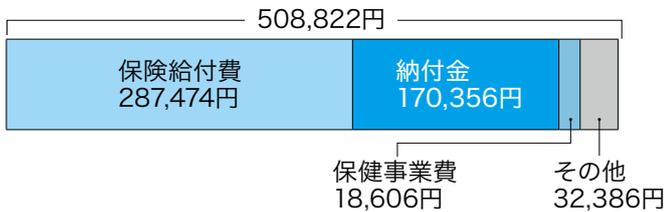
※千円以下切り捨てのため、収入支出の合計は一致しません。



高齢者医療費のために約3割支出しています



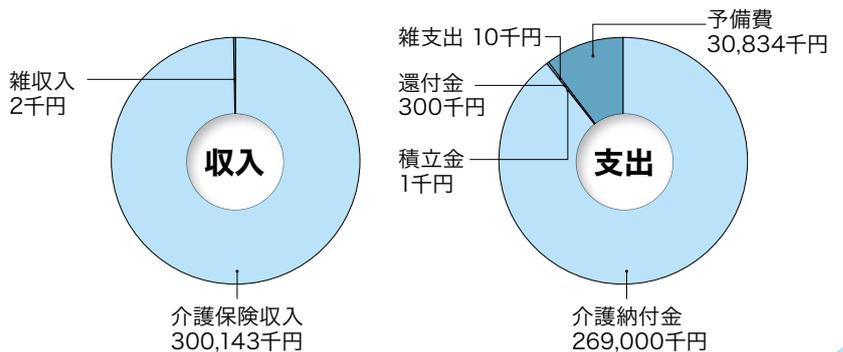
支出を1人当たりでみると…



被保険者数	4,790人
平均標準報酬月額	329,413円
総標準賞与額	4,618,000千円
平均年齢	43.53歳
扶養率	0.67人
前期高齢者加入率	2.11%

# 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は3.0億円となりました。



# データヘルス計画をもとに 令和6年度保健事業を実施します。



令和6年度(2024年度)より第3期データヘルス計画がスタートしました。  
データヘルス計画とは、健診やレセプトデータを分析し、健康課題をPDCAサイクルを回しながら効果的かつ効率的な保健事業を実施するための計画書です。第3期データヘルス計画書は当組合ホームページでも公表しております。

## 当健保組合の主な健康課題と対策

- 毎日の歩行時間が全国平均より少ない → **対策** PepUpで年2回のウォークラリー参加率目標60%
- 40歳以下の若年層のメタボ予備軍・喫煙者数が多い → **対策** 若年層保健指導や禁煙事業を実施
- 被扶養者の特定健診・特定保健指導の受診率向上 → **対策** レディース健診やICT特定保健指導の実施

## 病気の予防のために

### ● 特定健康診査

対象者	被保険者(40歳以上)/被扶養者(40歳以上)
実施時期	通年
概要	生活習慣病の予防を目的とした健診。被保険者は、事業主健診結果を受領。被扶養者は、受診券を配付し、最寄りの医療機関やレディース健診にて受診。パート先で受診した健診結果を健保に提供した被扶養者へ、謝礼を贈呈いたします。

### ● 特定保健指導

対象者	被保険者・被扶養者(40歳以上)で特定健診の結果メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方
実施時期	年3回
概要	積極的支援と動機付け支援があり、スマホやPCを使って保健師等の食事と運動指導のもと生活習慣の改善を図っていただきます。

### ● オンライン禁煙事業

対象者	40歳以下の被保険者で喫煙者
実施時期	7月～9月
概要	LINEや禁煙補助薬(ニコチンガムやパッチ)を使用して卒煙を支援します。

### ● 無料歯科健診事業

対象者	被保険者・被扶養者
実施時期	通年
概要	近隣の契約歯科医院にて無料で歯科健診が受けられます。

### ● スポーツジム特別割引事業

対象者	被保険者・被扶養者
実施時期	通年
概要	スポーツジム契約事業者ルネサンスと団体割引価格にて利用が可能。オンラインスタジオも実施します。

### ● 人間ドック

対象者	被保険者(35歳節目・40歳以上)/被扶養配偶者(40歳以上)
実施時期	通年
概要	人間ドック受診費用を15,000円補助します。

### ● 若年層保健指導

対象者	20代30代の被保険者で健診の結果メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方
実施時期	年1回
概要	積極的支援対象者で、スマホやPCを使って保健師等の食事と運動指導のもと生活習慣の改善を図っていただきます。

### ● 糖尿病重症化予防事業

対象者	被保険者の方でプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	年1回
概要	糖尿病の重症化予防および医療費の適正化を目的に、専門事業者による重症化予防対策指導を実施します。

### ● 適正服薬通知事業

対象者	服薬について対象者抽出(被保険者・被扶養者)
実施時期	年1回通知
概要	多剤・重複・併用禁忌などの薬が処方されている方へ、薬剤師への相談勧奨通知をお送りします。

### ● メンタルヘルス助成事業

対象者	事業所
実施時期	通年
概要	事業所実施のメンタルヘルス事業へ助成します。

## 保健情報を提供するために

### ●新規加入者へ記念品贈呈

対象者	被保険者
実施時期	4月
概要	新卒採用の新規加入者へ記念品と健康保険小冊子を贈呈。

### ●機関誌の発行

実施時期	年3回(春・夏・正月)
概要	電子版と冊子版により健康情報などを掲載。

### ●家庭常備薬の斡旋

対象者	被保険者
実施時期	年2回(夏・冬)
概要	加入者の健康保持増進を目的に、割引価格で医薬品等を斡旋しています。スイッチOTC薬はセルフメディケーション税制の対象となります。

### ●ホームページの公開

概要	各種手続きや保健事業の最新情報を提供しています。 <a href="https://kitakanto-shinkinkenpo.or.jp">https://kitakanto-shinkinkenpo.or.jp</a>
----	---

## 事業所とのコラボヘルスのために

### ●コラボヘルス推進会議

実施時期	10月
概要	事業所人事役員、健康管理委員の方へ事業所ごとの健康状態を分析した結果を説明。健康課題への対応などをオンライン形式により協議します。

### ●健康管理委員会の開催

実施時期	年2回(4月・9月)
概要	健康管理委員の方々へ保健事業についての説明やコラボヘルス推進に向けたお願い等を実施します。

## PepUpを活用した事業

### ●医療費通知

概要	医療費の適正化を目的に医療費通知を行っています。「PepUp」から医療費通知が閲覧できます。
----	--

### ●健康年齢通知(健診結果通知)

対象者	被保険者
概要	健康診査の結果や健診結果を基に「健康年齢」を「PepUp」に通知します。過去のデータも見る事ができます。

### ●ウォーキングラリーの実施

対象者	被保険者
実施時期	年2回(春・冬)
概要	運動習慣の改善としてウォーキングキャンペーンを実施し、歩数を「PepUp」内で登録します。チームを作成して参加が可能です。目標をクリアするとPepポイントを贈呈します。

### ●健康eラーニングの実施

概要	新たに「メンタルヘルス(ラインケア)」を追加、その他「お口の健康」「女性の健康問題」について「PepUp」内で健康eラーニングを実施します。
----	--

### ●ジェネリック医薬品の差額通知

対象者	被保険者
概要	ジェネリック医薬品への切替による医療費の適正化を目的にジェネリック医薬品の使用促進通知を「PepUp」にて通知します。

### ●受診勧奨通知

対象者	被保険者
概要	健診結果を基に血圧、血糖、脂質項目で一定以上の数値で通院していない人を対象に通院を促す通知を送信します。

### ●各種イベントの開催

概要	現在は夏に「健康クイズ」、冬に「体重測定チャレンジ」を実施、目標をクリアするとPepポイントを贈呈します。
----	---

### ●その他

概要	「健康レシピ」「お薬手帳」「日々の記録」機能やその他健康に関する情報、健保組合からのお知らせを随時配信しています。
----	---



# 今年も健康に過ごしたい!

(健診など保健事業)



健康保険組合では、加入者が健康で過ごすための事業(保健事業)を事業主と協力しながら実施しています。保健事業は、各健康保険組合が独自に実施するもので、健康診断をはじめ、保健師による保健指導、ウォーキングキャンペーンや禁煙支援など、加入者の健康維持・増進に効果的な取り組みです。

## ■特定健診・特定保健指導

健康保険組合の40歳以上の加入者は、1年に1回、生活習慣病のリスクを早めに発見するための特定健診の受診が必要です。特定健診の結果、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人は、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導が受けられます。特定保健指導では、生活習慣改善の取り組みについて3ヶ月以上のサポートが行われます。

## ■特定保健指導の対象者

腹囲	追加リスク			④喫煙	対象	
	①血圧	②脂質	③血糖		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			なし		
上記以外で BMI≥25kg/m <sup>2</sup>	3つ該当			あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			なし		
	1つ該当					

### \*追加リスク

- ・血圧… 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ・脂質… 空腹時中性脂肪 150mg/dl以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dl以上) または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ・血糖… 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上

- \*積極的支援…メタボのリスクが高い人
- 動機付け支援…メタボのリスクが中程度の人

## こんなときは?

### ケース① 健診、受けなきゃいけないの?

生活習慣病予防・改善のため、自分のからだの変化を確認するためにも、健康保険組合が実施する健診を年に1度受診しましょう。健康保険組合の補助があるので充実した内容の健診を安価で受けることができます。

### 健診を受ける人が少ないと保険料が上がる!?

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健康保険組合は、国に拠出する後期高齢者支援金が増加する仕組みになっています。その結果、健保財政が悪化し、保険料が上がる原因になります。

パート先などで健診を受けた被扶養者の方は、健診結果などを健康保険組合に提出してください。ご協力をお願いします。

### ケース② 健診以外にどんな保健事業があるの?

健康保険組合では、ウォーキングキャンペーンなどの事業を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。



# 子どもが就職した！

(被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずさないで、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

## ■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人とは同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

## ■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

## こんなときは？

### ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

#### 一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。

ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。

### ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。

科学的根拠  
にもとづく

# 健康習慣 アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみたいはかがですか？



## 運動



# 1日60分の歩行 (成人の場合)

# 座りっぱなしを減らす

# 週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動の

ポイント

- 1日60分以上の歩行\*がおすすめ  
歩数だと1日約8,000歩以上が目標  
\*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- **NEW** 筋トレを週2~3回取り入れる
- **NEW** 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!



よりよい眠りのための

ポイント

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要ななら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気が強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。



## 睡眠



# 睡眠は6時間以上

# 睡眠休養感も大切

# 女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」



各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。2024年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス (事業主と協力した健康課題) への取り組み
- 女性の健康サポート事業 など

**2024年度からの  
特定健診・特定保健指導の主な変更点**

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に など



# お酒

国内初の飲酒の  
ガイドライン、  
できました



#「酒は百薬の長」は昔の話  
#できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まることがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり 純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
-------------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

**健康的にお酒を楽しむ**

ポイント

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

**【純アルコール20gはこれくらい】**

- ビール(5%) ..... 中びん1本(500ml)
- 日本酒(15%) ..... 1合(180ml)
- ワイン(12%) ..... グラス2杯(200ml)
- 缶チューハイ(7%) ..... 1本(350ml)



バランスのよい  
食生活も  
お忘れなく

タバコを  
吸っている人は、  
加熱式タバコも含め、  
禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。



部位別 /

カラダの  
お悩み相談

監修 東京医科歯科大学 名誉教授  
川口陽子

# 歯

# お悩み

# の

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



歯みがきをすると  
血が出るんです・・・

それは歯周病の  
可能性がありますね



歯と歯肉のすき間（歯周ポケット）に細菌が侵入し、歯肉に炎症が起これると、歯みがき時に出血します。これは歯肉炎で、歯周病の初期症状です。

### ■歯周病の進行プロセス（正常→歯肉炎→歯周炎）



歯肉炎を放置しておくと、進行して歯を支える骨が溶けて歯周炎となり、歯が抜け落ちてしまうことも。歯科を受診して歯や歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。歯周病と診断された場合、症状に応じた治療やブラッシング指導などが行われます。**適切な処置をすることで、早期の歯周病である歯肉炎は健康な状態に戻すことが可能です。**

### 糖尿病の人は要注意

歯周病と糖尿病は相互に関連しています。歯周病による炎症性物質はインスリンの働きを妨げ、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病の人は免疫力の低下により歯肉の炎症が起きやすく、歯周病にかかりやすくなります。血糖値が高い人は特に注意が必要です。



イタタ・・・歯の痛み  
が耐えられない

痛くなるまでむし歯を  
放置してはいけませんよ



歯の痛みがある場合は、すぐに歯科医院で治療を受けてください。むし歯は子どもだけでなく、成人にも発生します。**40代では歯を失う原因の約4割がむし歯です。**成人のむし歯は過去に治療した詰め物が取れたり、詰め物と歯のすき間、歯と歯の間、歯周病や加齢で歯肉が下がって露出した歯の根元などから発生することが多いです。

### ■成人でむし歯が発生しやすい場所



重症化したむし歯を治療するには、多くの時間や費用がかかります。また、状況によっては歯の神経の治療や抜歯が必要になる場合もあります。痛みが出るまでむし歯を放置するのはよくありません。**定期的に歯科を受診し、歯や歯肉のチェックを受ける習慣を身につけましょう。**



これで



# V!

## 歯と歯肉を守る予防策

### 自分で毎日行うセルフケア

- 歯ブラシを歯と歯肉の境目に約45度にあてて小刻みにみがく
- 歯と歯の間には歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用
- フッ素配合の歯みがき粉を使用するとむし歯予防に効果的

やっぱり  
タバコは



喫煙すると血管が収縮して歯肉の血流量が減少し、貧血状態になります。すると**歯肉出血がみられず、歯周病に気づきにくくなります。**また、免疫機能が低下して歯周ポケット内で歯周病菌が繁殖して、歯周病が進行していきます。禁煙も大切なセルフケアの一つです。

### プロフェッショナルケア

歯石の除去、歯科健診、保健指導など、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な口腔健康管理のことをいいます。

歯石は唾液中のカルシウムが歯垢に沈着して硬くなったもので、歯周病菌の温床となります。歯をみがくだけでは落とせないため歯科医院で除去する必要があります。また、定期的に歯科健診を受ければ、初期のむし歯や歯肉炎を発見することができます。自分に適した歯のみがき方なども指導してもらえます。

痛みや腫れなどの**自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的にプロに任せて歯の健康を保ちましょう。**

気になる!

女性の健康ラボ

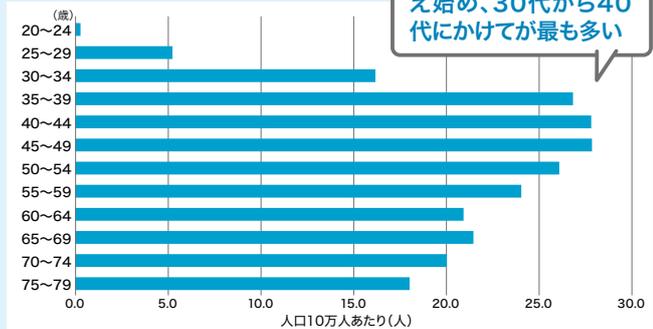
# 子宮頸がんワクチン

子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いがんでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予防・早期発見のポイントになります。ご家族が公費接種の対象年齢の方は、ぜひ接種をご検討ください。

## 若い世代での罹患が多いがん

子宮頸がんは他のがん比べ、若年での罹患率が高いことが特徴です。

### ■年齢階級別罹患率 (2019年)



20代から罹患率が増え始め、30代から40代にかけてが最も多い

国立がん研究センター がん情報サービスより

## 対策はワクチンと検診

子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) への感染です。HPVへの感染を予防するため、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象

にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女性も、公費でワクチンを接種することが可能です (キャッチアップ接種)。それ以外の人は自費となります。ただ、HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないので、20歳以上の人は必ずがん検診も受けるようにしてください。

HPVワクチン	子宮頸がん検診
<p>対象者には自治体から案内があります</p> <p><b>定期接種 (公費負担)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象者: 小学校6年から高校1年相当の女性</li> <li>●回数: 合計2回または3回</li> <li>※一部の自治体では、定期接種と同世代の男性にも費用補助があります。</li> </ul> <p><b>キャッチアップ接種 (公費負担)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象者: 1997年4月2日～2007年4月1日生まれの女性で過去にHPVワクチンを3回接種していない人</li> <li>●期間: 2022年4月～2025年3月までの3年間</li> </ul>	<p><b>細胞診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●20歳以上・2年に1回</li> <li>●子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、異常な細胞を調べます。</li> <li>※2024年度より、30～60歳を対象にしたHPV検査単独法 (5年に1回) が一部自治体で導入されています。子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。結果が陽性の場合のみ、細胞診を行い、精密検査が必要かどうかを調べます。</li> </ul>



## 知っておきたい // 子どもの健康

監修 大川こども&内科クリニック 院長 大川 洋二

# 子どもの予防接種

子どもを感染症から守る予防接種。感染しても重症化を防ぎ、重い後遺症を残さないために、適切なタイミングでワクチンを接種しましょう。

## なぜ予防接種が必要?

乳幼児は、免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりやすく、症状が重くなったり深刻な合併症や後遺症を起こしたり、生命の危険さもあります。

ワクチンは、感染症の原因であるウイルスや細菌を安全な状態で接種して、感染症に対する抵抗力 (免疫) をつける役割があります。ワクチンを接種することで、感染症にかかりにくくなり、もしかかって症状が軽くて済みます。また、周囲への感染を防ぐためにも有効です。

## 副反応は大丈夫?

ワクチン接種後の主な副反応は、接種したところが赤くなる、しこりが残る、発熱するなどです。おたふくかぜのワクチンでは、ごくまれに無菌性髄膜炎が起きるケースがありますが、ワクチンを接種していない場合に比べるとはるかに少なく、軽い症状で済みます。

現在使用されているワクチンは安全性が確認されており、

WHO (世界保健機関) でも予防接種を推進しています。

ただし、ワクチンの成分にアレルギーがある場合はアナフィラキシーを起こす危険がありますので、アレルギー体質がある場合は医師に相談してください。

## 予防接種のスケジュール

予防接種法で定められている定期接種だけでも、1歳になるまでに接種するワクチンは7種類あり、何回か接種が必要なものもあるので、接種回数は15回以上にもなります。

ワクチンは、何種類かを同時に接種することもできます。おたふくかぜやインフルエンザなどの任意接種、さらに新型コロナウイルスワクチンも含めて、かかりつけ医とよく相談してスケジュールを立てるとよいでしょう。



ここ日本? **異国情緒** 味わう **ウォーキング** **今回はココ!**

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

**日本のモン・サン・ミシェル**

はくさんじま **白山島**

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな島。3,000万年前の火山活動によってできたと言われています。全長177mの朱塗りの橋がかかっているため、島内を散策できます\*。島の小高い場所には神社があり、「出羽富士」との異名を持つ鳥海山を望めます。ほかに釣り堀があったりと、家族連れでも楽しめる人気のスポットです。 \*落石のため、散策路は一部通行止め



**磯ガニ釣りに挑戦してみよう!**

白山島に見える由良海岸には、たくさんの生き物が生息する磯辺があり、道具をレンタルして磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満たせば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッジがもらえるかも!?(要予約・200円)

- 称号を得るには
- ①海中での捕獲はしない
  - ②釣ったカニはリリース
  - ③カニとジャンケンで勝つ
  - ④海を汚さない
  - ⑤道具を返す



こっかが海外!

**モン・サン・ミシェル (フランス)**  
ノルマンディー地方にある、周囲約900m、高さおよそ80mの島。中央には天を指すように修道院がそびえ立ち、「西洋の驚異」とも称される独特の景観をつくりあげている。

**白山島周辺散策マップ**

**ルート**



**由良に伝わる八乙女伝説**

飛鳥時代、蘇我馬子に命を狙われた蜂子皇子が宮中を脱し日本海を北上中、八人の乙女が皇子を由良に招き入れました。生き延びた皇子は修行を重ね、出羽三山を開山したと伝えられています。



合計距離 **2.6km**  
合計時間 **約2時間**

※見学時間含む

START! 由良郵便局前バス停 GOAL!



**海テラスゆら 磯の風**  
館内にはレストラン、お土産コーナーがあります。白山島を眺めながらお食事はいかが?



**ラーメン屋 みさと**  
スープに地元の小鯛を使った塩ラーメン。あっさりとして上品な味わい。

**白山神社**  
縁結びの神様を祀る神社。本殿までは約270段の急な階段があります。



**由良海岸**  
澄んだ海と白い砂浜がつづく。快水浴場百選にも選ばれています。



シーグラス 拾いも楽しい!

※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認いただくか、お店に直接お問合せください。

# あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー：169kcal  
●塩分：2.0g

あさりの美味しさ全開！  
食材の栄養がスープに溶け込んだ  
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

- 加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)
- 新じゃがいも …… 中2個
- セロリ …… 1/2本(約100g)
- アスパラガス …… 2本
- にんにく …… 1かけ
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2
- A** コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
- 水 …… 150ml
- 粗びき黒こしょう …… 適量

## 作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 **A**とあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 食材×栄養 ◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

\* \* \*



材料



**Point1** 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



**Point2** あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

## これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

# マイナ保険証をご利用ください



-本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります-

## マイナ保険証を使うメリット

### 1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が  
自己負担も  
低くなるんだ



### 2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。  
また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えてない  
内容もあるから  
助かるわね



### 3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

一度に高額な負担を  
しなくて済むわ



- ・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。
- ・本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（来年12月1日まで）使用可能です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



よくあるご質問

マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。



どうやって受付するの？

マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



ひとくらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

皆さん!もうマイナ保険証による受診が始まっていますよ!



## 医療機関の受診には マイナ保険証をご利用ください!

マイナ保険証とは、マイナンバーカードと健康保険証を一体化したもので、ご利用いただくには登録が必要です。詳しくは本誌14ページをご覧ください。

**!** 令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。

今の保険証がすぐに使えなくなるわけではありませんが、マイナ保険証には様々なメリットもあります。ぜひ今のうちから、マイナ保険証を利用してみてください。

## マイナ保険証の5つのメリット



マイナンバーカードの保険証利用登録をすることにより、次のようなことができます。

### メリット1 病院の受付が簡単に!

カードリーダーの顔認証または暗証番号入力ですぐに本人確認ができます。受付でかかる時間を短縮できます。



\*マイナンバーカードを保険証として使える医療機関や薬局には、「マイナ受付」のポスターやステッカーが掲示されています。

### メリット4 処方薬や特定健診の情報を確認できる!

処方された薬剤の情報や特定健診の結果がマイナポータルで閲覧でき、健康管理に役立ちます。また、ご自身が同意すれば医師や薬剤師と情報を共有でき、適切な医療を受けられます。

### メリット2 高額医療費の一時的な支払いが不要に!

医療費が高額になる場合に、限度額適用認定証がなくても高額療養費制度の限度額を超える分の一時的な支払いが不要になります。健康保険組合に限度額適用認定証発行の申請をする必要がありません。

### メリット5 医療費控除の手続きが便利に!

自分の医療費情報をマイナポータルで確認できます。国税庁HPとも連携しているため、マイナポータルを通じて医療費情報などを確定申告書に自動入力でき、確定申告がグッと楽になります。

### メリット3 就職や転職をしてもそのまま使える!

保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

## まずはマイナンバーカードの/ 保険証利用を登録しよう

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前の登録が必要です。

**早くて便利!**

- セブン銀行のATMで申し込み
- スマートフォンやパソコンを使ってマイナポータルで申し込み



マイナンバーについての  
お問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル  
**0120-95-0178**

● 平日 9:30~20:00  
● 土日祝 9:30~17:30(年末年始を除く)



マイナンバーカードの取得は  
マイナンバーカード総合サイトへ