

# けんぽニュース

K E N P O N E W S

'25 / 春  
No.158

大阪府木材健康保険組合



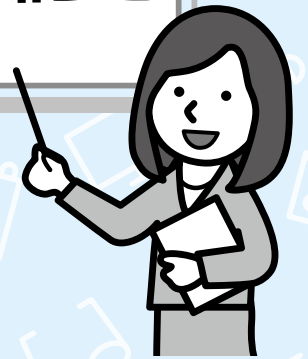
表紙写真:「弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山」〈青森県〉(提供=アマナ)

## =目次=

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ◎令和 7 年度予算のお知らせ……………2・3 | 子供の健康おうえん隊!……………11       |
| ◎保健事業のご案内・公告……………4・5    | ◎けんぽクイズ……………12           |
| ◎就職・引越しされたご家族はいませんか?……6 | ◎女性のカラダと健康……………13        |
| ◎健診で体のチェック……………7        | ◎令和 7 年度 各種健診実施のお知らせ……14 |
| ◎ご当地健康レシピ……………8・9       | ◎各種健診項目一覧表……………15        |
| ◎改正育児・介護休業法の成立・公布……10   | ◎契約医療機関一覧表……………16        |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# 令和 7(2025)年度 予算のお知らせ



大阪府木材健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月26日開催の第139回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の令和7年度の予算総額は、25億9,855万6千円となり、経常収支では、1億194万5千円の赤字を計上しました。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額、総標準賞与額の増加により、保険料収入が昨年度より8,500万円増の23億7,566万6千円となりました。

しかしながら、支出面では、保険給付費の高止まりが続き、13億5,223万円となったほか、団塊の世代がすべて後期高齢者となったことに伴い、高齢者医療への拠出金が大幅に増加し、前年度予算比1億5,339万6千円増の10億515万3千円となりました。その結果、保険料収入の伸びを上回るペースで高齢者医療への拠出金と保険給付費が増加していることから赤字予算を計上することとなりました。

なお、高齢者医療への拠出金は、保険料収入の42.64%を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向けさらなる増加が予測されています。

このような人口構造の変化を受け政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢

保険給付費と高齢者医療への  
拠出金が財政を圧迫  
より効果的な保健事業で疾病予防・  
重症化予防に努めます

に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、高額療養費制度の見直し段階的に実施される予定です。自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化により、現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日まで利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めにご手続きいただきますようお願いいたします。

当組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開し、皆さまの疾病予防・重症化予防に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、当組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組んでいただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

## 予算のPoint



### ●保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。

しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

### ●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、前年比18%増の10億515万3千円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の42.64%を占め、依然として健保財政を圧迫しています。

### ●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

保険給付費は、13億5,223万円となり、保険料収入の57.36%を占めています。

そのため、各種健診、保健指導などの疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。





# 令和7(2025)年度 収入支出予算概要

## 健康保険分

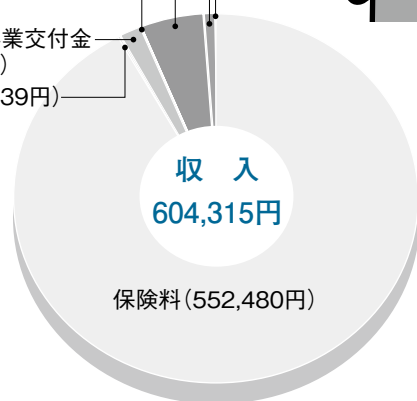
|            |                   |           |
|------------|-------------------|-----------|
| 収入<br>(千円) | 保 険 料             | 2,375,666 |
|            | 基 本 保 険 料         | 1,370,694 |
|            | 特 定 保 険 料         | 1,004,972 |
|            | 国 庫 負 担 金         | 914       |
|            | 調 整 保 険 料         | 29,494    |
|            | 繰 入 金             | 140,001   |
|            | 国 庫 補 助 金 収 入     | 1,434     |
|            | 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 44,001    |
|            | 雑 収 入             | 7,046     |
|            | 合 計               | 2,598,556 |
|            | 経常収入合計            | 2,385,054 |

|            |                   |           |
|------------|-------------------|-----------|
| 支出<br>(千円) | 事 務 費             | 49,423    |
|            | 保 険 給 付 費         | 1,352,230 |
|            | 納 付 金             | 1,005,153 |
|            | 前期高齢者納付金          | 469,850   |
|            | 後期高齢者支援金          | 535,300   |
|            | そ の 他             | 3         |
|            | 保 健 事 業 費         | 77,536    |
|            | 財 政 調 整 事 業 拠 出 金 | 29,494    |
|            | 連 合 会 費           | 1,398     |
|            | 積 立 金             | 806       |
|            | 雑 支 出             | 455       |
|            | 予 備 費             | 82,061    |
|            | 合 計               | 2,598,556 |
|            | 経常支出合計            | 2,486,999 |

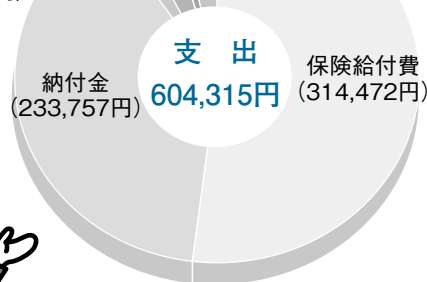
経常収支差引額 ▲ 101,945 千円

## 被保険者 1 人当たりで見ると

国庫負担金(212円)  
調整保険料(6,859円)  
繰入金(32,558円)  
国庫補助金収入  
(334円)  
財政調整事業交付金  
(10,233円)  
雑収入(1,639円)



積立金(187円)  
保健事業費  
(18,032円)  
事務費  
(11,494円)  
財政調整事業拠出金  
(6,859円)  
その他(19,514円)



## 〔介護勘定〕

令和7年度  
介護保険料率1000分の18  
(前年度と変更ありません。)

収 入 支 出 (千円)

| 科 目   | 予算額     | 科 目   | 予算額     |
|-------|---------|-------|---------|
| 介護保険料 | 271,766 | 介護納付金 | 250,585 |
| 雑収入 他 | 10,152  | 積立金 他 | 31,333  |
| 合 計   | 281,918 | 合 計   | 281,918 |

## 予算編成の基礎となった数字

|                             | 7年度          | 6年度          |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| ●被 保 険 者 数                  | 4,300 人      | 4,245 人      |
| 男                           | 3,278 人      | 3,250 人      |
| 女                           | 1,022 人      | 995 人        |
| ●平 均 年 齢                    | 44.41 歳      | 44.35 歳      |
| ●被 扶 養 者 数                  | 3,657 人      | 3,718 人      |
| 男                           | 1,240 人      | 1,256 人      |
| 女                           | 2,417 人      | 2,462 人      |
| ●前期高齢者加入率                   | 4.3 %        | 3.6 %        |
| ●前 期 高 齢 者 数                | 342 人        | 342 人        |
| ●前期高齢者1人当り給付費               | 475,370 円    | 313,410 円    |
| ●平均標準報酬月額                   | 378,574 円    | 370,588 円    |
| 男                           | 409,753 円    | 401,721 円    |
| 女                           | 278,519 円    | 266,016 円    |
| ●総 標 準 賞 与 額<br>( 年 間 合 計 ) | 4,047,667 千円 | 3,843,957 千円 |

令和7年度

# 保健事業のご案内

当組合では、被保険者とその家族の皆さまの健康の保持・増進のために今年度も次のような保健事業を実施します。

病気の予防、健康づくりのために積極的にご利用ください。

## ①保健指導宣伝

- 機関誌「けんぽニュース」の発行  
年3回
- 「年間医療費通知」の配付  
2月
- 「ジェネリック医薬品差額通知」の配付  
10月

## ②疾病予防

- 生活習慣病健診(35歳以上の本人)  
4月～11月
- 人間ドック(40歳以上の本人)  
4月～11月
- 婦人健診(35歳以上の本人・家族)  
4月～11月
- 節目健診(40歳50歳本人)  
4月～11月
- 華年ドック(60歳の本人)  
4月～11月
- 特定健診(40歳以上の家族)  
4月～11月
- 特定保健指導(40歳以上の該当者)  
毎月
- 保健師による健康相談指導  
毎月
- 高齢者訪問健康相談  
毎月
- ファミリー電話健康相談  
毎月
- 家庭常備薬の斡旋  
年2回

## ③体育奨励

- インフルエンザ予防接種費用補助  
10月～1月
- 全国巡回婦人健診  
4月～11月
- つよい子になるぞキャンペーン  
12月～1月
- ゆがみ改善チェック&エクササイズ  
毎月
- 歯科・口腔健診  
4月～11月
- 健保連契約アイススケート・プール場利用券の斡旋  
7月～8月
- 関西サイクルスポーツセンター利用券の斡旋  
毎月
- スポーツクラブルネサンス  
毎月
- ウォーキングイベント(アプリ利用)  
年2回



## 「被扶養者確認調書」の提出にご協力ありがとうございました

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、「被扶養者確認調書」のご提出にご協力をいただき誠にありがとうございました。

お陰をもちまして処理を完了することが出来ました。

なお、4月以降に就職等の理由により被扶養者様に異動がある場合は「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いいたします。



# 公 告

## 一般保険料率等の改定についてお知らせ

一般保険料率の設定が、『事業所にお勤めの方は令和7年3月分保険料』から、『任意継続被保険者の方は令和7年4月分保険料』から、下表のとおり変更いたします。

※健康保険料率、介護保険料率に変更はございません。

### 【変更前】

| 保 險 料 率                      |            |        |              | 【負 担 割 合】 |           |
|------------------------------|------------|--------|--------------|-----------|-----------|
| 健康保険料                        | 102 / 1000 | 基本保険料率 | 63.32 / 1000 | 事 業 主     | 51 / 1000 |
|                              |            | 特定保険料率 | 37.49 / 1000 | 被 保 険 者   | 51 / 1000 |
|                              |            | 調整保険料率 | 1.19 / 1000  |           |           |
| 介護保険<br>(40歳～65歳未満の<br>被保険者) | 18 / 1000  |        |              | 事 業 主     | 9 / 1000  |
|                              |            |        |              | 被 保 険 者   | 9 / 1000  |

### 【変更後】

| 保 險 料 率                      |            |        |              | 【負 担 割 合】 |           |
|------------------------------|------------|--------|--------------|-----------|-----------|
| 健康保険料                        | 102 / 1000 | 基本保険料率 | 58.13 / 1000 | 事 業 主     | 51 / 1000 |
|                              |            | 特定保険料率 | 42.62 / 1000 | 被 保 険 者   | 51 / 1000 |
|                              |            | 調整保険料率 | 1.25 / 1000  |           |           |
| 介護保険<br>(40歳～65歳未満の<br>被保険者) | 18 / 1000  |        |              | 事 業 主     | 9 / 1000  |
|                              |            |        |              | 被 保 険 者   | 9 / 1000  |

○基本保険料……当組合加入者の医療給付等に充てる保険料

○特定保険料……高齢者の医療を支える費用に充てる保険料

○調整保険料……全国の健康保険組合間の共同事業に充てる保険料

※介護保険2号被保険者（満40歳～65歳未満）以外の被保険者は健康保険料のみとなります。

### 任意継続被保険者の標準報酬 (前年度と変更はありません)

### 令和7年度の標準報酬

標準報酬月額 380,000円  
標準報酬日額 12,670円

任意継続被保険者の保険料や傷病手当金などの計算の基礎となる標準報酬は、毎年9月30日現在の全被保険者の平均をもとに決定されることになっていますが、令和7年度の標準報酬月額は、令和7年4月から令和8年3月31日までの間適用されます。

なお、この標準報酬月額は、退職時380,000円を超えていた方に適用されるものであり、380,000円以下の方は退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

# 扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください



## こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上  
(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- ▶ 離婚した
- ▶ 亡くなった
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。

※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居している必要があります。

## 被扶養者となる要件

- ☑ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☑ 日本国内に居住していること
- ☑ 収入が下記①②の両方を満たす

- ① 年収130万円未満  
(60歳以上または障害者は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満  
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

## 扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

**5日以内**



手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

新年度スタート!

# さあ今年も **健診** で キッチリ体のチェックをしよう!



健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

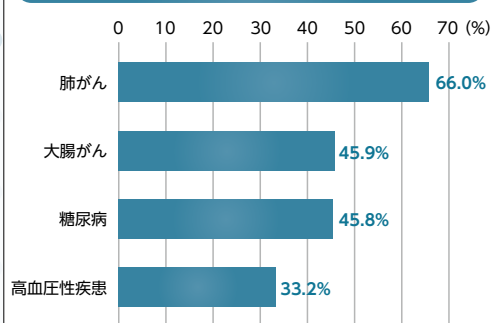
きっかけは  
**健診!**

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



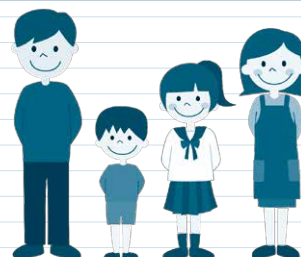
外来患者で自覚症状がなかった人の割合



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

ご家族にも受診を勧めてください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。

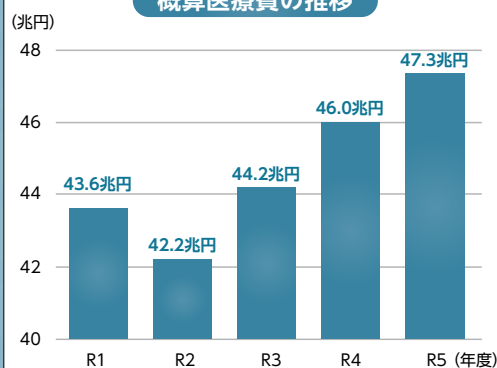


健診受診で  
医療費節約を

医療機関の窓口での支払いは、医療費の一部(原則3割)にすぎず、残りは皆さんが加入している健康保険組合が支払っています。

健康保険組合は主に加入者と事業主の保険料で運営されているため、医療費の増加は納める保険料の引き上げにつながります。病気は進行すると治療にかかる費用も膨らみます。健診を受けて病気を早期発見し、医療費の節約につなげましょう。

概算医療費の推移



厚生労働省「令和5年度医療費の動向」より作成

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



神奈川県  
のご当地料理

main しらす丼 side とん漬

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬とも相性抜群です。



main

# しらす丼

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g  
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

## 作り方

調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

### POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる！



## 材料 (2人分)

- ご飯 …………… 400g (2膳分)
- A 酢、砂糖 …………… 各大さじ1/2
- 塩 …………… 少々
- 釜揚げしらす …………… 100g
- さくらえび …………… 20g
- 卵黄 …………… 2個
- おろししょうが …………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど …………… 適量

### 健康食材

## しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA（ドコサヘキサエン酸）／EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



## side

# とん漬け

■ 370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g  
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

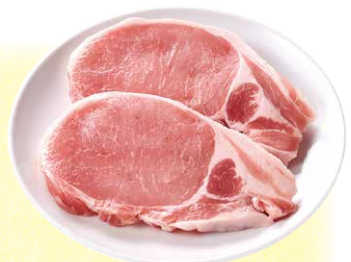
## 材料 (2人分)

- 豚ロース肉 …………… 2枚 (200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ …………… 各大さじ1
- にんにく、おろししょうが …………… 各1片分
- 春キャベツ …………… 200g
- 長ねぎ …………… 1/2本
- パプリカ …………… 1/2個
- 油 …………… 小さじ1

### 健康食材

## 豚肉

ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、ナイアシン、パントテン酸、B<sub>12</sub>などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB<sub>1</sub>は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B<sub>6</sub>はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



## 作り方

調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

### POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでバットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

政府は「こども  
未来戦略」などを踏ま  
え「共働き・子育て」を推  
進するほか、労働者の介護離  
職を防止するため、事業主に介護  
休業、両立支援制度等の周知や環境整  
備等を求めています。令和6年5月24日  
に成立した改正育児・介護休業法はこ  
うした対策を推進するもので、一部を除き  
7年4月1日から段階的に施行されます。  
企業にとっては重要な法改正であるとい  
えるでしょう。

まず仕事と育児の両立支援については、  
男女ともに働きながら育児がしやすくな  
るよう、子供の年齢に応じた「短時間勤務」  
「テレワークの活用」「残業免除」など柔  
軟な働き方の選択肢を拡大します。

「子の看護等休暇」については、従来の  
小学校就学前の子供から、小学校3年生修  
了までに対象を延長し、取得理由も病気・  
けが等に加え、感染症に伴う学級閉鎖等  
や行事（入園式、卒園式や入学式）参加  
も含めるなどして利用しやすくします。

「介護離職の防止」に向けては、介護休  
業などの両立支援制度について周知する  
ことで、制度が利用されないまま離職に  
至る状況を改善としています。

具体的には、「研修の実施」や「相談窓  
口の設置」等のいずれかが事業主の義務と  
されます。要介護状態の家族を介護するた



## 改正育児・介護休業法の成立・公布 仕事と育児、介護の両立を支援

めの「テレワークの導入」などが努力義務  
化され、介護に直面する前から必要な情報  
を入手できるよう、40歳に達する時期に、  
介護休業や介護両立支援制度に関する情報  
提供を行うことも事業主に課せられます。

仕事と育児、介護の両立支援は、労働力  
の確保と定着のために、企業にとっては賃  
上げと同様かそれ以上の大きな課題となっ  
ていくでしょう。いまだ男性の育児休業取  
得率は17%<sup>\*1</sup>、介護離職者は10万人を超える<sup>\*2</sup>  
現状を改善できるか、制度の周知と普及が  
求められています。

\*1 厚生労働省「2022年度雇用均等基本調査」  
\*2 総務省「就業構造基本調査」（令和4年）

### Scope

#### 今回のまとめ

- 改正育児・介護休業法が令  
和7年4月1日より段階的  
に施行される。
- 育児・介護と仕事の両立を  
支援するための環境整備が  
進められている。

# 子供の健康 おうえん隊！

監修 / 森戸やすみ  
小児科専門医、  
どうかん山こどもクリニック院長

## 発熱時のホームケアと 受診の目安

どうして発熱するの？

子供が発熱する原因の多くは、病原微生物であるウイルスや細菌による感染症です。病原微生物が体内に侵入すると免疫反応が働いて発熱が起り、免疫力が勝ると熱は下がります。風邪もほとんどがウイルス感染症で、熱が出て1〜2日で下がります。

受診の目安は38℃以上

子供の平熱は個人差がありますが、6歳未満は36・3℃〜37・4℃、6歳以上は36・3℃〜37・0℃とされています。38℃以上の発熱が受診の目安ですが、37℃台でも様子がおかしければ注意が必要です。発熱だけでなく、全体的な様子をしっかりと観察してください。検温は、体温が上昇しやすい食後や泣いた直後を避け、厚着や暖房による体温上昇にも気を付けます。体温が平熱に戻り、それが1日続けば回復の目安となります。

発熱で考えられる主な病気

- 風邪症候群
- インフルエンザ
- 急性中耳炎
- 突発性発疹
- 急性気管支炎 など

### ホームケアの基本

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。体温や体の変化を記録しておく、診察時に役立ちます。

#### 発熱以外の症状がないか観察

元気があるか、機嫌はいいか、食欲はあるか、おしっこは普段通り出ているか、さらに、発疹、下痢、嘔吐、鼻水、せきなど発熱以外の症状がないかを確認します。

#### 小まめに水分補給

脱水症状に気を付けましょう。湯冷ましや麦茶、イオン飲料などを小まめに飲ませましょう。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありません。



#### 衣服や室温の調整

熱の出始めは、手足が冷えたり寒がったりしますので、毛布や室温調整で体を温めましょう。熱が上がったら温めるのはやめて涼しくします。熱冷却シートは、ずれて口や鼻をふさぎ窒息の危険があるので注意してください。



／ 知っておこう！

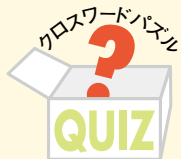
#### 細菌とウイルスの違い

細菌は単独で増殖しますが、ウイルスは他の細胞に入り込むことで増殖します。いわゆる抗生物質（抗菌薬）は、細菌には効きますが、ウイルスにはまったく効果がありません。風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気で抗生物質を要望するのは間違いです。

### 受診の目安

| 救急車等で緊急受診                                                                                                                                                               | 診療時間外でも受診                                                                                                                                 | 診療時間内に受診                                                                                                                                | ホームケア                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 意識がおかしい</li> <li>● 初めてけいれんを起こした</li> </ul>  | 38℃以上の発熱で、 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生後3ヵ月未満</li> <li>● ぐったりしている</li> <li>● 水分が取れない</li> <li>● 6時間以上おしっこが出ない など</li> </ul> | 38℃以上の発熱で元気があり、おしっこが出ているが、 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鼻水やせきがある</li> <li>● 下痢や嘔吐がある</li> <li>● 水分は取れるが、食欲がない など</li> </ul> | 37℃台の発熱で元気で食欲があり、おしっこが出ている  |

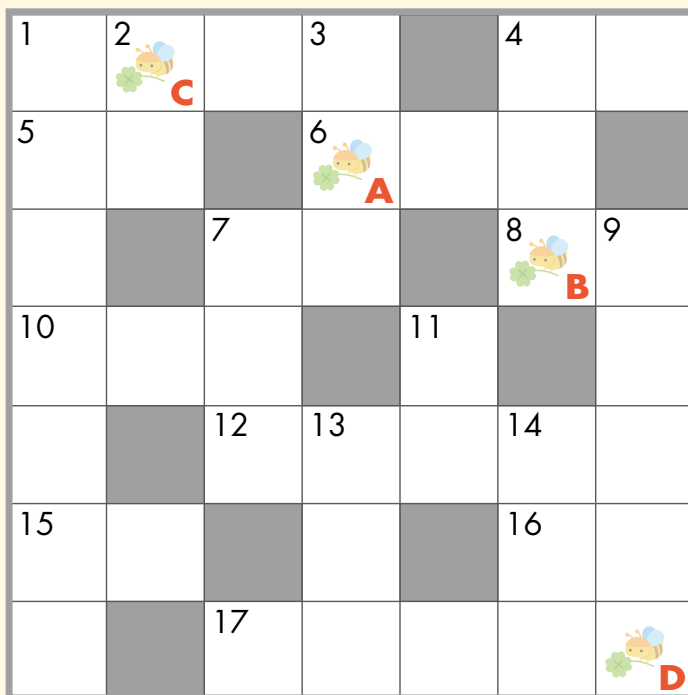
# けんぽクイズ



クロスワードパズルを  
解いて、A～Dでできる  
言葉を教えてください。

## タテのカギ

- ①乳製品、大豆製品、たまご、バナナなどに多く含まれている、体内で合成できない必須アミノ酸の一つ。このアミノ酸からつくられるタテ9は、夜にメラトニンというホルモンになり、メラトニンが十分だと寝つきが良くなる
- ②とんてき、はまぐり、赤福などのグルメが有名。この県は？
- ③兵庫県北部の、日本有数のカニの水揚げ地
- ④ハンガリーの——ワインは世界三大貴腐ワインの一つ。あまりのおいしさに、フランスの昔の王様が「王のワインでありワインの王」と褒め称えたそう
- ⑦事故で記憶を維持できなくなった数学者と家政婦、その息子の交流を描いた小川洋子の感動作「——の愛した数式」。映画では寺尾聰が数学者を演じている
- ⑨タテ1からつくられる脳の神経伝達物質の一つ。精神の安定やストレス緩和を助けることから「幸せホルモン」と呼ばれる。朝日を浴びると分泌が促されるとか
- ⑪レバーとの炒め物によく使われる、食欲をそそる香りの野菜と言えば？この野菜に含まれるアリシンという栄養素は、内臓の働きや新陳代謝を活発にするとされている
- ⑬くもり硝子の向こうは風の街。寺尾聰「——の指環」
- ⑮2007年に世界遺産に登録された島根県の鉱山遺跡は、——銀山



## ヨコのカギ

- ①群馬県にある——製糸場は2014年に世界遺産に登録。明治の頃、この工場生産される生糸は海外でも高く評価され、日本の近代化を牽引したと評価されている
- ④俳優のホランド、ハーディ、クルーズ、ハンクス。共通するファーストネームは？
- ⑤女性芸能人の柴田、宮沢、ともさか。共通する下の名前は？
- ⑥おとめ座の一番明るい星。この星は、北斗七星からカーブを描く「春の大曲線」や、しし座のデネボラ、うしかい座のアークトゥルスと形づく「春の大三角」などに含まれる
- ⑦馬の口にくわえさせる、手綱とつながっている馬具
- ⑧——うどん、——物語、——海老、——神宮
- ⑩ニワトリの頭には何がある？
- ⑫太ももの裏やお尻などにできやすい脂肪のかたまり。蓄積された老廃物や余分な水分も原因に
- ⑮「うっせえわ」「私は最強」「唱」などの楽曲で知られる、顔を出さずに活動している歌手
- ⑯おそろしい牙を持つ、大型の爬虫類
- ⑰タテ9と同じく、こちらも神経伝達物質の一つ。意欲を高める、集中力アップといった働きが期待できる。分泌を促すには適度な有酸素運動や日光浴がおすすめ

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・健康保険の記号番号、「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 5月31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.159)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 \_\_\_\_\_  
健康保険の記号番号 \_\_\_\_\_  
ご意見・ご感想 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## けんぽニュース

('25/新年号)

の解答

キンエン

|    |   |   |    |   |    |    |   |   |
|----|---|---|----|---|----|----|---|---|
| 1  | ラ | 2 | ハ  | 3 | イ  | 4  | ガ | ス |
| 5  | マ | グ | ネ  | シ | ウ  | ム  |   |   |
|    | ー |   | 7  | ツ | バ  | キ  |   | 8 |
| 9  | ズ | イ | キ  |   | 10 | ヨ  | コ | タ |
|    |   |   | 13 | シ | エ  | リ  | フ |   |
| 14 | コ | ソ | メ  |   |    | 16 | ア | ラ |
| 17 | チ | ヤ | リ  | ン | コ  |    |   | イ |

## 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)

|           |       |          |       |
|-----------|-------|----------|-------|
| 橋本木材株式会社  | 西田 望  | 株式会社ダイコク | 木村 聖子 |
| 株式会社岡本銘木店 | 島田 琴美 | 株式会社リンクス | 松本 義浩 |
| 株式会社紅中    | 北村 知史 |          |       |

◎前回応募者数50名 うち正解者数46名

## Q2 やせているのに「糖尿病予備群」と言われました。なぜ？

低栄養と運動不足でやせている方は、筋肉が少ないことが多く、筋肉での糖の取り込みが少なくなり、血糖値が上がりやすくなることがあります。

最近の研究で、やせた若い女性の13%が「糖尿病予備群」という結果が出ました。これは米国の肥満の人の糖尿病予備群（11%）よりも多い結果でした。

糖尿病の予防には、適量で栄養バランスの良い食事と運動が大切です。

## Q3 やせを予防するには？

やせを予防するためには、1日3回の主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。3つがそろった食事を1日2回以上取れば、栄養バランスは整いやすいのですが、このような食生活をしているのは、20代・30代女性では28%のみ。その理由は「仕事や家事・育児で忙しい」が最多でした。

忙しい方は、例えば主菜不足なら納豆やゆで卵、鶏肉などを追加、副菜不足ならサラダ、野菜入りみそ汁を追加するなどのひと工夫を。

また、やせの原因として、メディアの影響や周囲の目を気にした根強い「やせ願望」もあります。「最近やせた？」「太った？」という何気ない一言も、過剰なダイエットにつながる場合がありますので、体形の話は慎みましょう。



社員の健康は会社にもメリット！

### 職場でどのような配慮ができる？

女性が栄養バランスの良い食事を取れない一番の理由は、仕事や家事・育児で忙しいこと。改善するためには職場の配慮も必要です。

例えば社員食堂での栄養バランスが取れた食事の提供や、管理栄養士による栄養セミナーの開催などで、忙しくても栄養バランスの良い食事を取れるようになれば、やせを防ぐ効果が期待できます。

また、残業を減らして忙し過ぎない働き方を整えるなど、社員の健康増進に取り組むことは生産性の向上にもつながります。



# みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

## 今回の教えて！ やせ過ぎ

令和5年「国民健康・栄養調査」によると、20代・30代女性のなんと20%が「やせ」です。やせを放っておくと、さまざまなリスクが高まります。健康のため、まずは正しく理解することから始めましょう。



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・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。

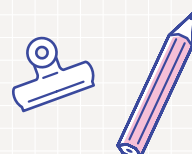
## Q1 「やせ過ぎ」はなぜ良くないの？ 「太り過ぎ」より良いのでは？

やせとは、BMI【体格指数：体重kg÷（身長m）<sup>2</sup>】が18.5未満の場合をいいます。近年20代・30代の若い女性に、低栄養によるやせの方が多くことが問題になっています。

やせや低栄養は、さまざまなリスクを抱えています。やせの方は、排卵障害による月経不順や不妊、骨粗しょう症になりやすくなります。低栄養による貧血もよく見られ、疲れやすさや集中力の低下などを招きます。

将来の子供への影響も懸念されています。妊娠前と妊娠中の低栄養は、2,500g未満の低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になる可能性が高くなるといわれています。

肥満も健康上のリスクがありますが、やせも同じくらい問題なのです。



# 令和7年度 各種健康診断実施のお知らせ

当組合では、皆さまの健康増進と生活習慣病の予防を目的に、各種健康診断を実施しています。平成元年以前生まれの当組合加入者は、ご自身の健康管理のため、年1回必ず健康診断を受けてください。

健診申込締め切り

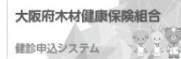
令和7年6月30日

健診実施期間

令和7年4月～11月末まで

申込方法

大阪府木材健康保険組合のホームページ  
もしくは、保健事業、各種健診から申込用紙をダウンロードして、当組合にFAXか郵送してください。特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。直接、当組合にお電話ください。



から申込ができます。



注意) 年度内に当組合の健診を2度受けた方、資格喪失後に健診を受けられた方は、健診費用を全額負担していただきますので、ご注意ください。

|        | 生活習慣病健診                                                                                     | 婦人健診         | 節目健診                         | 人間ドック              | 特定健診                            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| 対象者    | 被保険者                                                                                        | 被保険者<br>被扶養者 | 被保険者                         | 被保険者               | 被扶養者                            |
| 対象年齢   | 35歳以上(平成2年以前)                                                                               |              | 40歳(昭和60年生れ)<br>50歳(昭和50年生れ) | 40歳以上<br>(昭和60年生れ) | (令和7年3月31日に)<br>40歳以上           |
| 自己負担金額 | 5,500円                                                                                      | 7,700円       | 5,500円                       | 27,500円            | 0円                              |
| 支払い方法  | 健診当日、窓口でお支払いください                                                                            |              |                              |                    |                                 |
| 実施期間   | 令和7年11月30日まで                                                                                |              |                              |                    | 年内12月末日まで                       |
| 申し込み期間 | 令和7年6月30日まで                                                                                 |              |                              |                    | 同上                              |
| 申し込み方法 | ご希望の契約医療機関に「大阪府木材健康保険組合の〇〇健診と言って、先に仮予約をしたうえで当組合に必ず申込書をご送付ください。(申込用紙は当組合ホームページからダウンロードできます。) |              |                              |                    | 直接、健康保険組合にお電話ください。受診券をご自宅に送付します |

生活習慣病健診・婦人健診・人間ドック（節目健診）は安全衛生法法定健診項目を含んでいます。

特定健診は、かかりつけ医などでも受けられる健診です（会社の法定健診項目は満たしていません）

| 検査項目       | 生活習慣病健診                                           | 婦人健診                    | 節目健診    | 人間ドック    | 特定健診                        |
|------------|---------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------|-----------------------------|
| 問診         | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 身体計測       | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 腹囲         | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 肥満度（BMI）   | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 視力・聴力      | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        |                             |
| 血圧         | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 検尿         | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 肝機能        | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 血中脂質       | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 糖代謝        | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ○                           |
| 腎機能        | ○※                                                | ○※                      | ○       | ○        | ■                           |
| 尿酸         | ○※                                                | ○※                      | ○       | ○        |                             |
| 貧血         | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ■                           |
| 心電図        | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ■                           |
| 胸部レントゲン    | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        |                             |
| 胃部レントゲン    | ○                                                 | ○                       |         |          |                             |
| 上部消化管レントゲン |                                                   |                         | ○       | ○        |                             |
| ピロリ菌抗体     |                                                   |                         | □       |          |                             |
| 便潜血        | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        |                             |
| 眼底         | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        | ■                           |
| 眼圧         |                                                   |                         | ○       | ○        |                             |
| 呼吸器機能      |                                                   |                         | ○       | ○        |                             |
| 腹部超音波      |                                                   |                         | ○       | ○        |                             |
| 子宮頸がん検査    |                                                   | ○                       |         |          |                             |
| 乳房超音波      |                                                   | △                       |         |          |                             |
| マンモグラフィー   |                                                   | △                       |         |          |                             |
| 診察         | ○                                                 | ○                       | ○       | ○        |                             |
| 結果説明・保健指導  |                                                   |                         | ○       | ○        |                             |
| 窓口負担       | 5,500 円                                           | 7,700 円<br>(一部 9,900 円) | 5,500 円 | 27,500 円 | 0 円                         |
| 備考         | ※ 一部医療機関によっては実施していないところがあります。<br>△ どちらか一方の選択になります |                         | □ 希望者のみ |          | ■ 診察によって医師が必要（基準該当）と認めた場合実施 |

特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。 直接、当組合にお電話ください。

## 契約医療機関一覧表

※印は新規契約機関

| 医療機関番号 | 健診機関名称                 | 所在地                              | 電話番号         | 人間ドック | 生活習慣病健診 | 婦人健診 | 節目健診 |
|--------|------------------------|----------------------------------|--------------|-------|---------|------|------|
| 1      | 医療法人福慈会福慈クリニック         | 大阪市中央区南船場2-1-3フェニックス南船場3階        | 06-4963-3205 | ○     | ○       | ○    |      |
| 2      | 医療法人翔永会飯島クリニック         | 大阪市中央区南船場3-5-11心斎橋フロントビル         | 06-6243-5401 | ○     | ○       | ○    |      |
| 3      | 社会医療法人 寿楽会 大野クリニック     | 大阪市中央区難波2丁目2番3号御堂筋グランドビル7階       | 06-6213-7230 | ○     |         |      | ○    |
| ※ 4    | 日本予防医学協会 ウェルビーイング大阪堂島  | 大阪市北区堂島浜1-1-27大阪堂島浜タワー3F         | 06-6362-9063 | ○     |         |      | ○    |
| 5      | 新長堀診療所                 | 大阪市中央区島之内1丁目11番18号               | 06-6251-0501 | ○     | ○       | ○    |      |
| 6      | アムスニューオータニクリニック        | 大阪市中央区城見1-4ホテルニューオータニ大阪4階        | 06-6949-0305 | ○     |         |      |      |
| 7      | 医療法人朋愛会淀屋橋健診プラザ        | 大阪市中央区伏見町4-1-1明治安田生命大阪御堂筋ビル4F    | 06-6232-7770 | ○     | ○       | ○    |      |
| 8      | 社会医療法人きつこう会 多根クリニック    | 大阪市港区弁天1丁目2番大阪ベイトワーベイトワーイースト6階   | 06-6577-1881 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 9      | 船員保険大阪健康管理センター         | 大阪市港区築港1-8-22                    | 06-6576-1011 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 10     | 医療法人敬節会西中島クリニック        | 大阪市淀川区西中島3-2-11                  | 06-6301-5586 | ○     | ○       | ○    |      |
| 12     | 聖授会フェスティバルタワー・クリニック    | 大阪市北区中之島2-3-18中之島フェスティバルタワー15階   | 06-6226-1325 | ○     | ○       | ○    |      |
| 13     | 医療法人健昌会福島健康管理センター      | 大阪市福島区玉川2丁目12番16号                | 06-6441-6848 |       | ○       | ○    |      |
| 14     | 大阪警察病院付属人間ドッククリニック     | 大阪市天王寺区石ケ辻町15番15号                | 06-6775-3131 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 15     | 大阪公立大学附属病院MedCity21    | 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43あべのハルカス21階      | 06-6624-4010 | ○     |         |      | ○    |
| 16     | (公財) 日本生命済生会総合健診クリニック  | 大阪市西区江之子島2丁目1番54号                | 06-6443-3419 |       | ○       | ○    | ○    |
| 17     | 医療法人敬節会敬節クリニック         | 枚方市岡東町12-3-402                   | 072-804-5533 | ○     | ○       | ○    |      |
| 18     | 恵生会病院                  | 東大阪市鷹殿町20-29                     | 0729-82-5501 |       | ○       | ○    |      |
| 19     | 愛仁会総合健康センター            | 高槻市幸町4-3                         | 072-692-9291 | ○     | ○       | ○    |      |
| 20     | 財) 大阪府結核予防会堺複十字診療所     | 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59南海堺東ビル8階            | 0722-21-5515 | ○     |         |      |      |
| 21     | 社会医療法人 生長会 ベルククリニック    | 堺市堺区戎島町4-45-1 ホテル・アゴラリージェンシー堺11階 | 0722-24-1717 | ○     | ○       | ○    |      |
| 22     | コーナンメディカル鳳総合健診センター     | 堺市西区鳳東町4-401-1                   | 072-260-5555 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 23     | 社会医療法人 生長会 府中クリニック     | 和泉市肥子町2丁目2番1号イオン和泉府中店1階          | 072-543-3500 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 24     | 一般財団法人 岸和田農友協会 岸和田平成病院 | 岸和田市春木若松町3番33号                   | 072-430-5477 | ○     | ○       |      |      |
| 27     | 中之島クリニック               | 大阪市福島区福島2丁目1-2                   | 06-6451-6100 | ○     |         |      |      |
| 31     | 大阪中央病院                 | 大阪市北区梅田3-3-30                    | 06-4795-5500 |       |         |      | ○    |
| 38     | 医療法人社団新生会大阪なんばクリニック    | 大阪市中央区難波5-1-60なんばスカイオ9F          | 06-6648-8571 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 40     | 社会医療法人 三宝会 南港病院        | 大阪市住之江区北加賀屋2-11-15               | 06-4702-8004 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 44     | 健都健康管理センター             | 吹田市岸辺新町5-45 VERRA岸辺県都2階          | 06-6192-7276 | ○     | ○       | ○    | ○    |
| 45     | マイヘルスクリニック 南堀江院        | 大阪市西区南堀江3-15-26ジェイエムエル大阪ビル7階     | 06-6539-0800 |       | ○       | ○    |      |
| ※ 46   | 新泉南病院健康管理センター          | 泉南市りんくう南浜3-7                     | 072-480-5622 |       | ○       | ○    |      |

発行所／大阪府木材健康保険組合 〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号

TEL 06 (6541) 1481 FAX 06 (6541) 1468