

けんぽニュース

K E N P O N E W S

'26 / 冬
No.160

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：干支・午

＝目次＝

- | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------|-------|
| ◎新年のごあいさつ | 2 | ◎医療費控除の対象と手続 | 10 |
| ◎健康保険組合全国大会開催 | 3 | ◎女性のカラダと健康 | 11 |
| ◎「健康スコアリングレポート」 | 4・5 | ◎健康保険の手続き早分かり | 12・13 |
| ◎被扶養者の資格は適正ですか? | 6 | ◎けんぽクイズ | 14 |
| ◎子ども子育て支援金 | 7 | ◎ロコモ予防エクササイズ | 15 |
| ◎ご当地健康レシピ | 8・9 | ◎干支の話 | 16 |

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。

昨年のわが国の経済は、春闘において2年連続で5%を上回る賃上げが実現し、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動きが広がりました。しかしながら、家計の実質的な改善はいまだ限定的となっており、この賃上げの流れをより広く定着させ、成長と安心を実感できる暮らしの実現が望まれます。

政治面では、高市新政権が発足し、物価高対策や持続可能な社会保障制度への改革など、重要課題への取り組みが期待されています。一方、国際情勢は依然として不安定であり、ウクライナやガザなどにおける紛争は和平の見通しが立たず、わが国においても外交と安全保障の双方で慎重な判断が求められています。

さて、健康保険組合連合会の集計によりますと、全国約1400の健保組合における令和6年度決算見込みは、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、賃金上昇の影響による保険料収入の増加があったものの、その実態は多くの健保組合が保険料率を上げた結果であり、約半数の健保組合が依然として赤字という厳しい現実があります。

団塊の世代すべてが後期高齢者となった今、高齢者医療への拠出金は過去最高額に達しています。加えて、医療の高度化や高額薬剤の保険適用により、医療費は増加の一途をたどっています。その一方で、わが国の出生数は過去最少を更新し、少子化の進行に歯止めがかりません。急速

に減少する現役世代が増大する医療費を支えなければならないという構造的課題は、ますます深刻さを増しています。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力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。

こうした中、政府は「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少子化対策を講じることとしています。これらの財源を確保するため、本年4月からは健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されます。将来を担う子供たちを社会全体で支える大切な仕組みとして協力が求められています。

昨年12月には健康保険証が廃止され、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の基盤として質の高い医療サービスを可能にするなど、皆さまにもメリットのある重要なツールです。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、お早めに登録手続きをお願いします。

健康保険制度を将来にわたって持続可能なものとするためには、加入者の皆さま一人一人の健康づくりが重要です。年に1度の健康診断の受診、日々の健康管理など、ご自身の健康を守る取り組みを進めていただくとともに、ジェネリック医薬品の積極的な活用やセルフメディケーションの実践など、医療費の適正化にもご協力をお願い申し上げます。当健保組合といたしましても、事業主の皆さまと連携しながら、皆さまの健康保持増進を支えるきめ細やかな保健事業の展開に努めてまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして健康で実り多き素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を

―現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない―

去る令和7年10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1400ある健保組合の関係者ら約3000人が参加したほか、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、「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のた

めに今こそ抜本改革を ―現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない―」をテーマに掲げ、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは国民皆保険制度そのものが危機的状況に陥ることを訴え、全世代で支える持続可能な制度とするための抜本的改革を断行していかねばならないと、満場一致で決議を採択しました。

決 議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医療機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまでも事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一、現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一、保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 一、加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

令和7年10月22日
令和7年度 健康保険組合全国大会

皆保険存続の危機！
持続可能な制度のために今こそ抜本改革を
―現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない―



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

111位/255組合

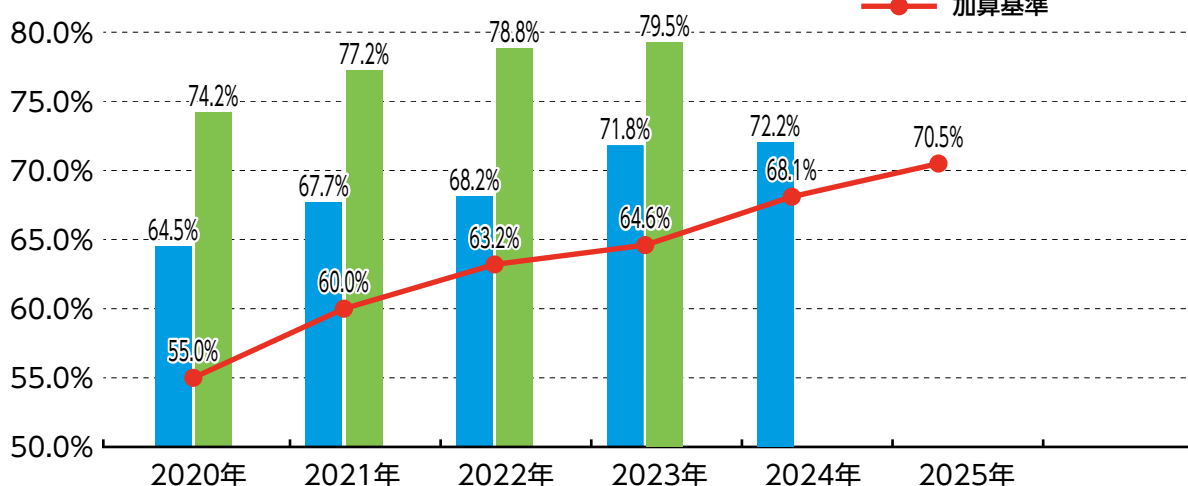
全組合の順位

776位/1,374組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで

あと85人



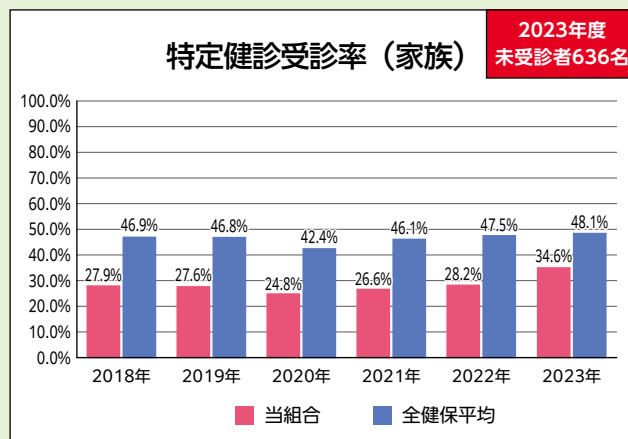
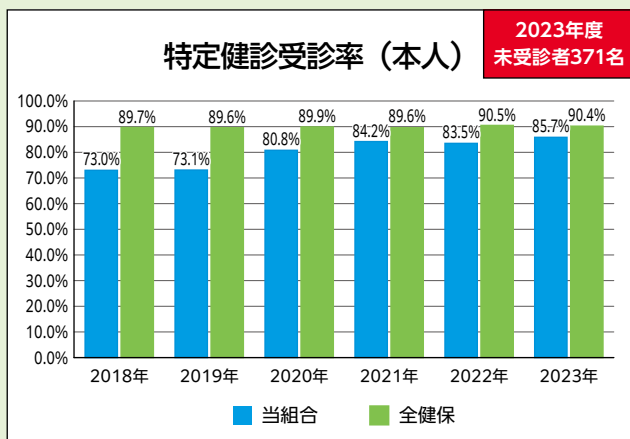
特定健診の実施率	2020年	2021年	2022年	2023年
当組合	64.5%	67.7%	68.2%	71.8%
	224位/253組合	218位/253組合	232位/255組合	226位/255組合
総合組合平均	74.2%	76.9%	78.5%	79.5%

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になります。

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

パート先等で健診を受けられた40歳以上の被扶養者の方は、健診結果と質問票を当組合にご提出いただくと、クオカード（2,000円）を進呈させていただきます。

詳しくは当組合ホームページをご覧ください。



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8年3月13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8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8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）」にその方の資格確認書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8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8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、その方の資格確認書を返送下さい。

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（育休給付率の手取り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。

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



山形県の
ご当地料理

main

芋煮

side

電子レンジで簡単玉こんにゃく

冬の寒い季節に身も心も温まるさといもたっぷりの芋煮と味がよく染みた玉こんにゃく。
電子レンジを活用することで、ご家庭でも手軽に作れるレシピにアレンジしました。

main

芋煮

272kcal たんぱく質13.4g 脂質10.3g
炭水化物34.1g 塩分相当量2.8g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間25分

- 1 さといもの皮をよく洗い、耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- 2 さといもの皮をむき、一口大に切る。
- 3 長ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で2分ほどゆでてあく抜きをする。にんじんは乱切りにする。
- 4 鍋にA、水2カップ、さといも、板こんにゃく、にんじんを入れ、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
- 5 牛肉、長ねぎ、しめじを入れ、あくを取りながらさらに5分煮る。



作り方

① 調理時間15分 (冷ます時間を除く)

- 1 玉こんにゃくは耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を入れたらラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。

POINT

下ゆでをすることで、玉こんにゃくに味がよく染み込みます。



- 2 湯を切り、同じ耐熱容器にA、水1/2カップ、玉こんにゃく、輪切り唐辛子を入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで7～8分加熱する。
- 3 そのまま粗熱が取れるまで置き、串に刺す。

山形県を代表する郷土料理の芋煮。家庭や地域行事で作るほか、毎年9月には「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されるほど地元の人たちに愛されている料理です。今回は定番具材のさといも、牛肉、板こんにゃく、長ねぎに加えてにんじんで彩りをプラスし、しめじで食べ応えをアップしています。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ● さといも…………… 正味200g | ● にんじん…………… 1/3本 |
| ● 長ねぎ…………… 1/2本 | ● A [しょうゆ、みりん …… 各大さじ2 |
| ● しめじ…………… 100g | 砂糖…………… 大さじ1/2 |
| ● 板こんにゃく…………… 1/3枚 | ● 牛肉(薄切り)…………… 100g |

健康食材

さといも

さといもにはカリウムが豊富に含まれます。カリウムには余分なナトリウムを排出させる効果があるため血圧を下げ、高血圧予防につながります。さらに余分な水分を排出しむくみも改善。さといも特有のぬめり成分は食物繊維(ガラクトナンなど)で、腸内環境を整え、便秘改善も期待できます。また、さといもをはじめとするいも類の糖質は脳のエネルギー源としても有用です。



side

電子レンジで簡単玉こんにゃく

44kcal たんぱく質0.4g 脂質0.1g
炭水化物9.1g 塩分相当量0.6g ※すべて1人分

※煮汁は半量染みとして算出

スマホでも見られる！



季節のイベントやお祭り、観光地などでは串に刺して販売されている、山形ではおなじみのソウルフード。一般家庭でも広く作られており、スーパーマーケットなどで味付け前の玉こんにゃくを購入することができます。今回は調理を電子レンジで行います。鍋を使わず味付けをしますが、冷める過程で玉こんにゃくに味がよく染み込みます。

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ● 玉こんにゃく…………… 200g | ● 輪切り唐辛子…………… 1本分 |
| ● A [酒、しょうゆ…各大さじ1と1/2 | |
| みりん…………… 大さじ2 | |
| 砂糖…………… 大さじ1/2 | |

健康食材

こんにゃく

こんにゃくは「こんにゃくいも」というサトイモ科のいもが原料。このいもには食物繊維のグルコマンナンが豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。さらに、グルコマンナンには血糖値の急上昇を抑え脂肪合成を抑制する機能があります。また、こんにゃくは9割以上が水分でできているため低カロリー。食物繊維のおかげで少量でも満腹感を得られます。



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。

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

医療費控除を受けるには 確定申告を忘れずに

の医療費を合算できます。

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200万円以下の方は、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、生計が同じ家族全員分の医療費を合算できます。

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

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。

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？

医療費控除を受けるためには確定申告が必要ですが、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7年分の確定申告期間は、翌8年2月16日～3月16日（還付申告は1月から可能）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

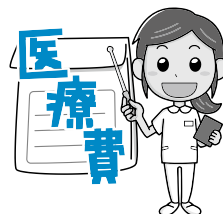
※生計が同一の家族
全員分を含む
※健康保険・生命保険
からの給付金を除く

10万円

※総所得金額が
200万円以下の方は
総所得金額の5%

医療費控除額

（上限200万円）



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のもよいでしょう。

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。

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

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・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

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。

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。

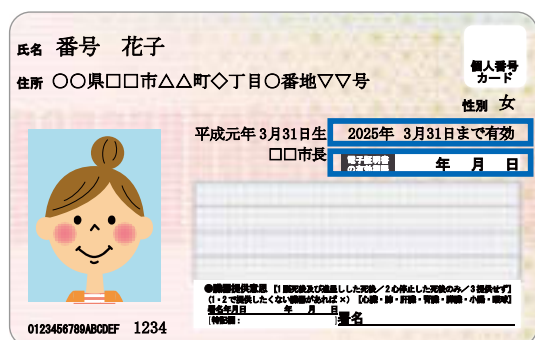
資格確認書



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。



マイナポータル

更新方法

有効期限の2～3ヵ月前をめに「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。

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



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

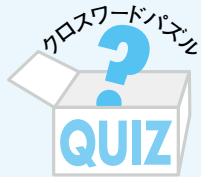


このステッカーがスマートフォン対応の目印です

※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。



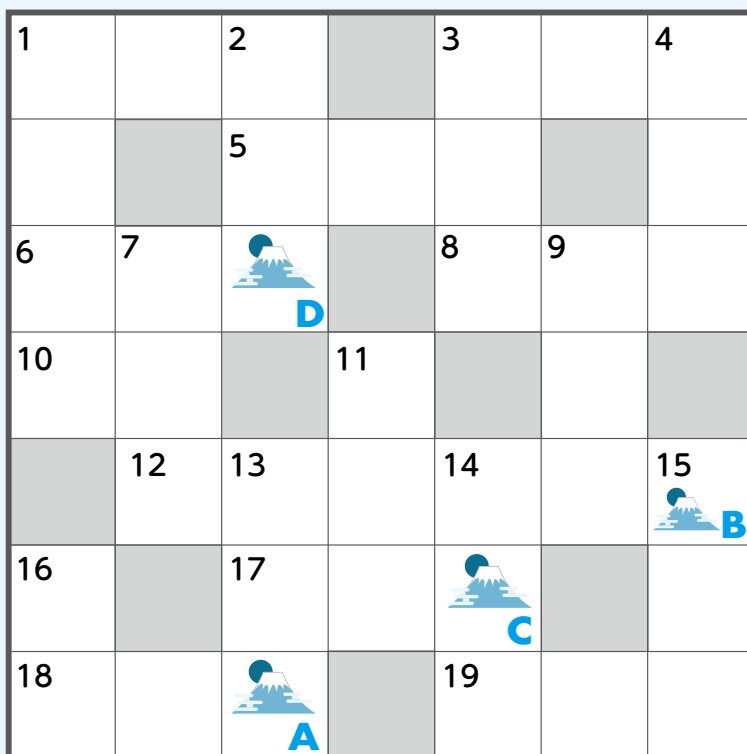
けんぽクイズ



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それぞれがお母さん役やお父さん役になり、台所でごはんをつくる真似をしたり、テーブルに料理を並べて一緒に食べる真似をしたり。子どもたちの遊び
- ②ものごとの全体像や詳細をきちんと理解すること
- ③寿司や刺身に添えるアクセント。鼻に抜けるように、ツーンと辛い！
- ④鮭の内臓の塩辛。北海道の珍味。この名前はアイヌの言葉から
- ⑦たんぱく質が豊富な大豆の加工食品。木綿、絹ごし、おぼろなどなど
- ⑨粒が少し大きな砂糖のこと。和菓子でよく使われる
- ⑪海水を煮詰めて塩をとったあとの残り。タテ7を固めるのに使う。漢字は「苦汁」
- ⑬馬肉は「さくら」、猪肉は「ぼたん」、鹿肉は「もみじ」。では鶏肉は？
- ⑭——折衷。日本らしさと西洋らしさをうまく混ぜ合わせる
- ⑮海の世界連鎖の頂点。体の色は、パンダと同じく白と黒
- ⑯料理に欠かせない「さしすせそ」の「し」



ヨコのカギ

- ①飛行機の速さなどをあらわす単位で、音速と同じ。時速約1200Km
- ③岩手県や宮城県の三陸エリアや徳島県が産地として知られる
- ⑤海の浅いところとれる海藻。産地は三重県が有名。天ぷら、みそ汁、つくだ煮。たまご焼きやパスタにもおすすめ
- ⑥やかんや鍋を火にかけるときに必要な、コンロの一部分。いくつかの脚がある輪っかのような形
- ⑧徳島県徳島市のシンボリック的存在。標高は290m。ロープウェイでも行ける山頂は、夜景スポットとして人気
- ⑩——が立つ。野菜などの、旬が過ぎていること。または食べ頃が過ぎていること
- ⑫アサリやネギをごはんと一緒に食べる東京名物。江戸時代、東京湾には干潟が多く、貝類がよくとれたことから名物になったとか
- ⑬注意を払って、十分に考えること。あの人は——深い性格だね
- ⑮もち米を蒸したごはんメニュー。秋においしい栗——は、佐賀県の郷土料理
- ⑯私たちが普段食べているお米は、——米

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 2月27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.161)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 _____
 健康保険の記号番号 _____
 ご意見・ご感想 _____

けんぽニュース

('25/秋号)

の解答

エイヨウ



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)

株式会社 岡本銘木店 水谷 清佳
 株式会社 ククマーケティング 楠 富雄
 株式会社 三波化粧合板 幸村 彩華

株式会社 サンビルド 楠瀬 寛
 ナカザワ建販 株式会社 多賀 幹

◎前回応募者数32名 うち正解者数31名

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

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

テーマ

肩甲骨の柔軟性を高める

肩甲骨が硬くなり動きが悪くなると、猫背になりやすく、骨盤にゆがみが起きて、膝痛や腰痛につながることもあります。肩甲骨回りをほぐし筋肉を鍛えることで柔軟性を高め、膝や腰に負担をかけない体をつくっていきます。

ほぐし

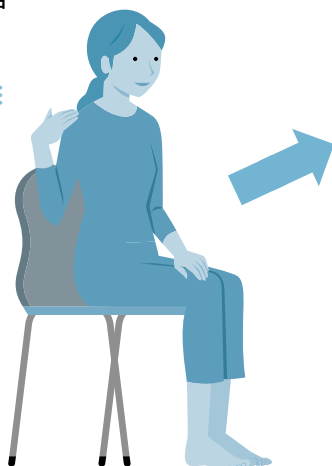
肘肩まわし

肘で円を描くようにしっかり回し、肩甲骨回りをほぐします。

1

内回しと外回しを
左右それぞれ
10回ずつ行う

手の先を肩（硬い人は胸の辺り）に当てます。



2

腕を回すのではなく、指の先は体に付けたまま肘で円を描くように回します。慣れてきたらだんだん大きく回します。

肩を上下させず、肩の位置はそのままで肘を回しましょう。



筋トレ

引き寄せパンチ

イスに座り、引き寄せる動きを意識したパンチを繰り返すことで、肩甲骨の筋肉が動く感覚を身に付けます。

1

イスに背筋を伸ばして座り、足は軽く開きます。こぶしを握って腰に当てます。

こぶしは最初に4本の指を曲げ、親指を後からのせる形にします。

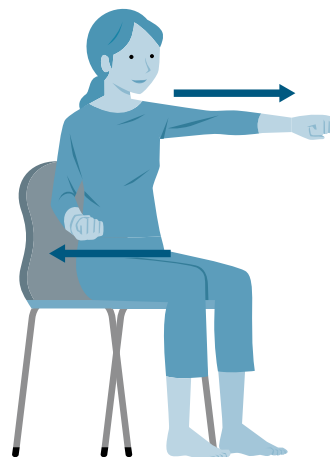


左右交互に
20回行う

2

肘を後ろに引くときは、肩甲骨の間の筋肉を引き締めることを意識しましょう。

片腕を前に真っすぐ押し出すようにパンチ、反対の手は肘を後ろにしっかりと引きまです。これをゆっくりと力を入れながら繰り返します。



効果の実感
ポイント

腕を上げやすくなったり、肩周辺が柔軟になることで肩の凝りが軽減されます。

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。



うま

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と、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

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。

馬にまつわる故事



「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)
ゆやんトリイバ (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

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、充実した毎日を送りたいものです。