

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

特別号 『けんぽニュース』についての「読者アンケート」ほか

<https://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード：nasnas

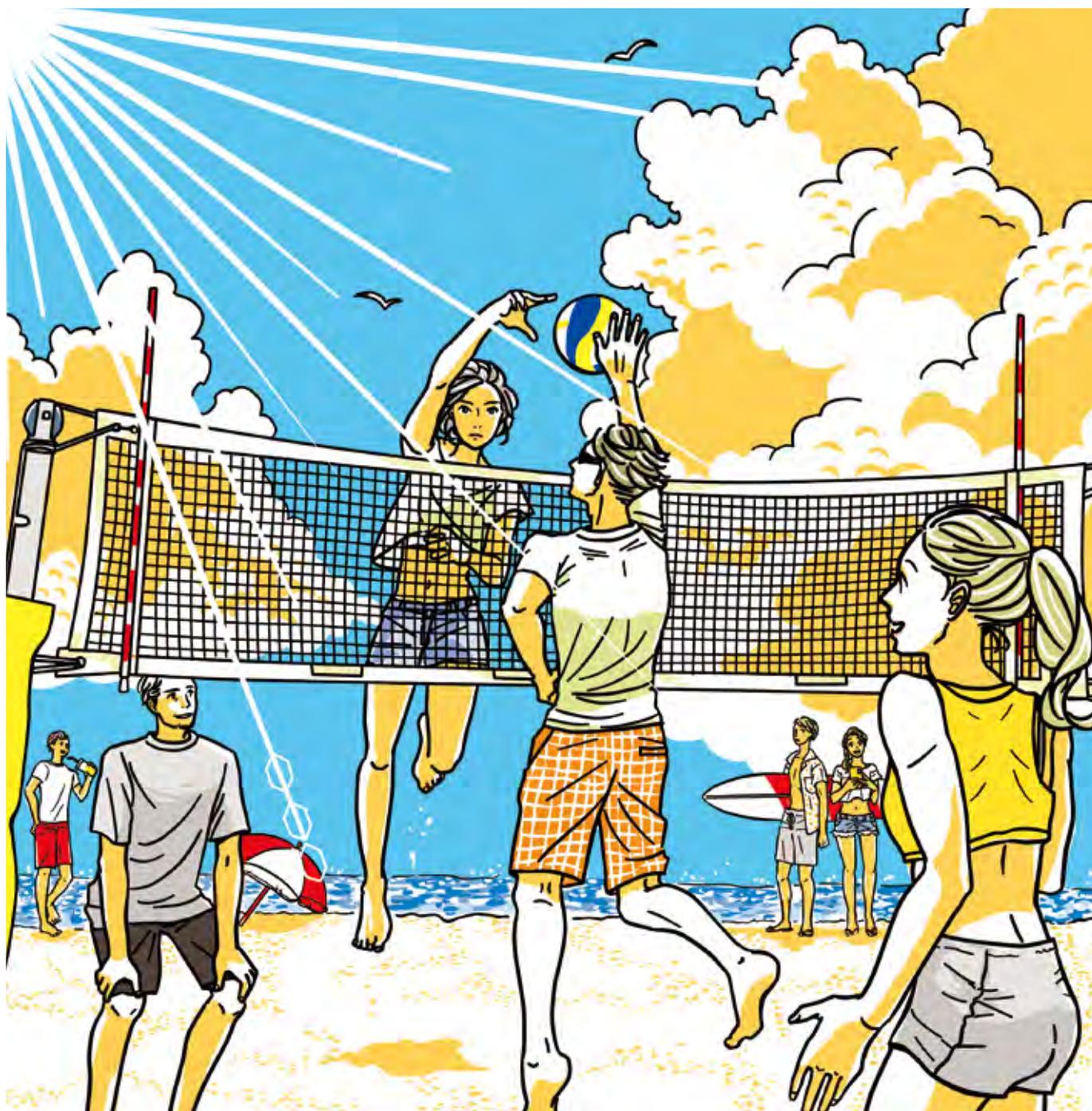
2023

夏

Summer

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル0120-803-223(無料)
お気軽にお電話ください。



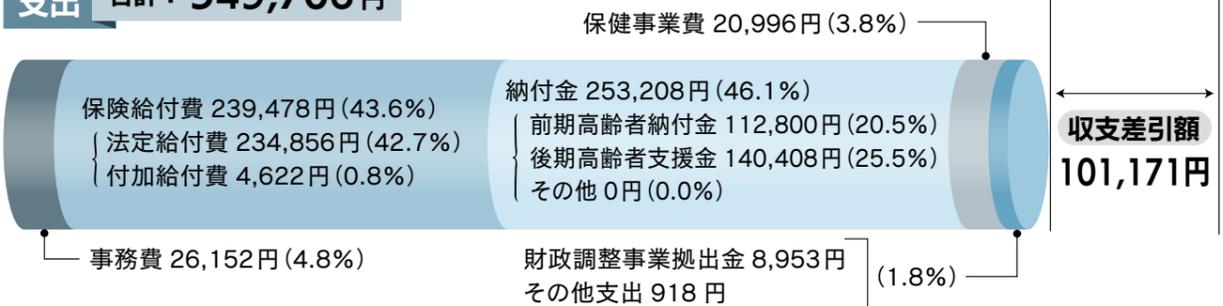
日本冶金工業健康保険組合

被保険者 1 人あたり額と割合 (一般勘定)

収入 合計：650,877 円



支出 合計：549,706 円



被保険者 1 人あたり保険給付費 (単位：円)

		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	
法定給付費	被保険者	療養給付費※1	102,574	102,558	116,558	115,357
		傷病手当金	3,247	6,793	10,057	8,880
		埋葬諸費	51	25	74	49
		出産育児費※2	1,567	1,826	872	826
	小計		107,440	111,203	127,561	125,112
	被扶養者	家族療養費※3	90,175	75,185	78,320	89,056
		家族埋葬料	0	0	74	0
		家族出産育児一時金	4,755	2,485	3,963	2,271
		小計	94,930	77,670	82,357	91,326
	高額療養費		13,664	12,723	15,428	15,230
高齢者		2,177	2,211	1,265	3,188	
計		218,212	203,806	226,611	234,856	
付加給付費		3,488	4,330	5,008	4,622	
合計		221,700	208,135	231,619	239,478	

※1 療養給付費+入院時食事・生活療養費+療養費+薬剤支給+訪問看護療養費
 ※2 出産育児一時金+出産手当金
 ※3 家族療養費+家族訪問看護療養費+家族薬剤支給+第二家族療養費

2022年度収入支出決算のお知らせ

日本冶金工業健康保険組合の2022年度収入支出決算が、7月25日(火)開催の第137回組合会で承認されましたのでお知らせします。(★決算概要表ベースで作成)

一般勘定の概要

本年度の決算額は、収入 1,325 百万円、支出 1,119 百万円となり、206 百万円の決算残金が生じました。

収入

収入は、予算額(別途積立金繰入を除く) 1,190 百万円に対し決算額 1,300 百万円で、予算対比 110 百万円(9.24%)の増収となりました。

この主な要因は、一般保険料収入が予算額 1,160 百万円に対し決算額 1,272 百万円で、予算対比 112 百万円(9.66%)の増収となったことです。

一方で、国庫補助金収入は予算額 1.1 百万円に対し決算額 0.7 百万円で、予算対比 0.4 百万円(36.36%)の減収となりました。

支出

支出は、予算額(予備費を除く) 1,155 百万円に対し決算額 1,119 百万円となり、予算対比 36 百万円(3.12%)の支出減となりました。

この主な要因は、保険給付費が予算額 511 百万円に対し決算額 487 百万円となり、予算対比 24 百万円(4.70%)の支出減となったことです。

また、事務費も、予算額 60 百万円に対し決算額 53 百万円で、予算対比 6 百万円(11.67%)の支出減となりました。納付金は予算額 519 百万円に対し決算額 515 百万円で、予算対比 4 百万円(0.77%)の支出減となりました。

保健事業費は予算額 45 百万円に対し 43 百万円で、予算対比 2 百万円(4.44%)の支出減となりました。

一方、財政調整事業拠出金は予算額 17 百万円に対し決算額 18 百万円で、ほぼ予算並となりました。

決算の基礎数値と決算概要 (2023年3月末現在)

- 被保険者数 2,033 人
- 被扶養者数 1,542 人
- 平均標準報酬月額 422,511 円
- 一般保険料率 92/1000 (調整保険料率を含む)
- 介護保険料率 17/1000

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)
健康保険収入	1,271,962
{ 保険料	{ 1,271,685
{ 国庫負担金収入	{ 277
調整保険料収入	18,225
繰入金	23,866
国庫補助金収入	701
財政調整事業交付金	5,584
雑収入	4,196
{ 利子収入	{ 60
{ その他	{ 4,136
収入合計	1,324,534

支出

科目	決算額(千円)
事務費	53,219
保険給付費	487,338
{ 法定給付費	{ 477,932
{ 付加給付費	{ 9,406
納付金	515,279
{ 前期高齢者納付金	{ 229,547
{ 後期高齢者支援金	{ 285,731
{ その他	{ 1
保健事業費	42,726
財政調整事業拠出金	18,219
その他支出	1,870
支出合計	1,118,651

収支残高 205,883 千円

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	164,215
繰入金	8,693
収入合計	172,908

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	158,430
支出合計	158,430

収支残高 14,478 千円



どんな効果がある？
特定保健指導

健康づくりの正しい知識が身に

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドしてしまった経験はありませんか？
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。

日本冶金工業健康保険組合では、2023年度特定保健指導の内容について一部見直しを実施いたします

①新規事業者の起用

従来の特定保健指導実施会社に加え、「株式会社RIZAP」を起用し、特定保健指導対象者様が実施会社を選択できるようにいたします。

②オプションプランの設定

SOMPOヘルスサポート株式会社で実施している特定保健指導において「食事体験サービス」を設け、食事体験を通じて健康的な食事を理解していただき、特定保健指導に役立てていただくものです。

皆様に健康的な生活を送っていただくためにも、特定保健指導にご参加くださいませう、よろしくお願いいたします。

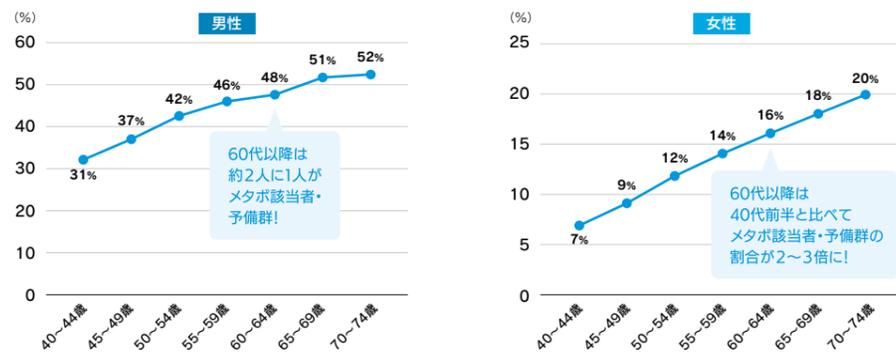
将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

2023年度 被扶養者資格確認調査を行います

日頃より、当健保の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。
当健保では、昨年度に引き続き、全事業所を対象に、次の通り被扶養者の資格確認調査を実施しますので、お知らせいたします。

この調査は、被保険者の皆様からお預かりした健康保険料を適正に支出するため、被扶養者としての認定資格が引き続きあるかどうかを確認する大切な調査です。

今回より、対象となる方々の負担軽減のため、以下の内容の改善を行いますので、ご確認願います。

改善の主なポイント

- 1 国のシステム「情報連携」(*)により、当健保で必要な情報の確認が可能であることから、これまで全員必須の提出書類だった「世帯全員の住民票」、「市区町村発行の所得証明書類」は提出不要となりました。「情報連携」で確認が取れない場合には提出が必要です。
- 2 原則として別居の場合、仕送り状況の確認をすることになりますが、社命による別居(単身赴任)の場合は同一世帯とみなすこととし、この場合には送金の確認を行わないこととしました。
- 3 学生の場合、年度に一度、検認の際に学生証(両面、写し)、在学証明書の提出をお願いすることとしました。本年4月以降、すでに当健保に提出済の場合は、今回、改めての提出は不要です。

※「情報連携」とは…行政機関同士が専門のネットワークシステムを用いて、マイナンバーから生成された符号をもとに、行政手続きに必要な情報をやり取りするものです。これにより国民が各種行政手続きでの書類提出を省略することが可能となっています。

- 1 調査対象者 2023年8月1日現在在籍し、2023年4月1日時点で満18歳以上の被扶養者(高校生は除く)を有する被保険者。
① 2023年4月1日時点で満18歳未満の被扶養者、②海外駐在の被保険者に同行する方は検認対象外とし、「健康保険被扶養者調査書」には記載されません。
- 2 提出書類 ●「健康保険被扶養者調査書」
●必要書類(詳細は、対象被保険者のご自宅に8月下旬に郵送しますパンフレットをご確認ください。)
- 3 提出先 事業所の労務担当者
- 4 提出期限 2023年9月25日(月)
- 5 注意事項 検認審査の結果、以下に該当する方は、2023年9月1日付で被扶養者資格を喪失します。
●当健保が被扶養者資格を満たしていないことを確認した方
●健康保険被扶養者調査書および必要な提出資料を期限までに提出されなかった方

国のシステム「情報連携」で確認した公的情報により、昨年(2022年)の収入が基準額を超過していることが判明した方に対しては検認を行わず、2023年1月1日付にて被扶養者資格の喪失手続きを進めることとなります。

皆様のご理解とご協力のほど、宜しくお願いいたします。

当健保が実施している保健事業 ぜひ、ご利用ください P.10 もご覧ください。

婦人健康診断

けんぽ共同健診

事業の目的

- (株)イーウェルに委託して、他の健康保険組合と共同で実施しています。年度に1回受診することができます。※人間ドックとの重複受診は不可

被扶養者(妻・母・義母)を対象に、人間ドックを受けるまでの時間はないが、短い時間で健診を受けやすくするために実施しているものです。お住まいの近くに会場があれば、手軽に受けることが可能です。

	施設健診	巡回健診
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 健診機関にて実施する健診 ● 全国を網羅した健診機関が利用可能 <p>このような方におススメ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分で都合の良い日程を決めたい ● 自宅近くの病院で受診したい 	<ul style="list-style-type: none"> ● ホテルや公民館、検診車にて実施する健診 <p>このような方におススメ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 短い時間で受診したい ● 健診費用をおさえたい
予約期間	2023年5月17日～2024年3月8日	2023年5月17日～
受診期間	2023年5月31日～2024年3月31日	2023年6月21日～2024年3月25日
コース	イーウェル一般健診A1コース 自己負担額 3,000円【当日病院(窓口)で支払う】	イーウェル一般健診A1コース ● 自己負担額はありませ
オプション検査	胃がん検査	胃がん検査
	ABC検査(血液検査)、ABC検診サービス(受診後のフォロー)	ABC検査(血液検査)、ABC検診サービス(受診後のフォロー)
	乳がん検査	乳がん検査
	乳房超音波検査(エコー)、乳房X線検査(マンモグラフィ)：自己負担額 1,000円【当日病院(窓口)で支払う】	乳房超音波検査(エコー)、乳房X線検査(マンモグラフィ)：自己負担額 1,000円【事後振込(受診後、振込用紙が届く。振込手数料は自己負担)】
子宮がん検査	子宮がん検査	子宮がん検査
	子宮頸部細胞診検査	HPV検査
申込手続	<ol style="list-style-type: none"> 1 健診機関を選ぶ 2 健診機関に電話して予約する 	<ol style="list-style-type: none"> 1 会場・日程を選ぶ 2 日程・コースを予約する
受診券発行	(株)イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから受診券を申し込む。FAX・郵送の場合は受診券発行依頼書に記入し、送る	(株)イーウェルへ、パソコンまたはスマートフォンから受診券を申し込む。FAX・郵送の場合は巡回健診予約申込書に記入し、送る
注意事項	<p>共通</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人間ドックとの併用利用はできません。 ● 上記期間以外の「予約」「受診」はできません。 ● 受診日に当健保の資格を喪失している場合は受診できません。万一受診された場合、当健保負担分を含めた健診に関わるすべての費用を負担していただきます。 <p>巡回健診</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健診会場により申込締切日が異なりますので、ご注意ください。 ● 健診会場の中止・実施日変更が発生した場合、発生時期によっては当健保の指定の受診期間内で受診できない可能性があります。受診期間内で受診できるよう、お早目の予約・受診をおススメします。 	

人間ドック

事業の目的

- 健診代行機関(株)イーウェル)を利用した人間ドックを年度に1回受診することができます。
- 自覚症状のない病気や将来病気を引き起こす可能性のある体の異常を早期に発見し、早期治療や予防を行うための総合的な検査です。

		注意事項
予約期間	2023年4月3日～2024年3月15日	● 受診日は必ずお申し込み当日から2週間以上先の日としてください。
受診期間	2023年4月17日～2024年3月31日	
利用できる健診機関	<ul style="list-style-type: none"> ● (株)イーウェルが契約する健診機関 ● 受診可能な健診機関について 当健保ウェブサイトに載せています「健診機関リスト」と「KENPOS」でご確認いただけます。	● 契約対象外の健診機関では受診できません。
受診資格	<ul style="list-style-type: none"> ● 受診日に当健保に加入していること。 ● 費用補助は1年度につき1回のみです。 ● 今年度75歳になる方は、75歳の誕生日前日までに受診してください。 	● 被扶養者(妻・母・義母)は婦人健診(イーウェル一般健診A1コース)との重複受診はできません。
健診項目と費用補助	基本検査	当健保補助金額
	イーウェル人間ドックAコース(日帰り) オプション検査 子宮頸部細胞診検査 乳房エコー検査 マンモグラフィ 前立腺がん検査(PSA) 胃部内視鏡検査への変更	イーウェル人間ドックAコースに左記オプションを追加した合計額が51,000円まで(税込)
	脳検査(40・45・50・55・60歳が対象) ※年齢の基準日は、2024/3/31時点となります。	50,000円まで(税込) ● 脳検査のみの受診はできません。
	補助金を超過した分を自己負担額として、当日健診機関の窓口にてお支払いください。	
申込方法	健診機関に直接電話して予約する	
受診券発行	(株)イーウェルへ受診券発行を依頼する <ul style="list-style-type: none"> ● 健診予約システム「KENPOS」を利用したWEB申し込み ● 郵送・FAXによる申し込み 	● 予約期間外での予約はできませんので、余裕をもってお申し込みください。

家事が忙しく、なかなか健診を受ける機会がない方も、ご自身の健康チェックのために年に1回は健康診断を受けましょう。

病気を未然に予防し、健康を増進して、生涯の健康を守るためにも積極的に受けましょう!!



八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビソ）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

- JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車
- 松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。

黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。

茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。

八幡平山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。

鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。

約7.5km 約3.5時間/約13,000歩



藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。

- ☎ 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



源太森

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。



松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- ☎ 9:00～17:00
- 🗓 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g 調理時間 10分



材料(2人分)

なす----- 2本
 オリーブオイル----- 小さじ1
 ハム----- 1枚
 粒マスタード----- 小さじ2
 しょうゆ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g 調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料(3人分)

粉ゼラチン----- 5g
 水----- 大さじ2
 牛乳----- 300cc
 練乳----- 大さじ4
 キウイ(1cm角)----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えるポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそう。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分1.4g 調理時間 20分



材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個
 トマト(1cm角)--- 小1個(100g)
 玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個
 にんにく(みじん切り)----- 1/2片
 塩----- 小さじ1/4
 レモン果汁----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g
 しょうゆ----- 大さじ1/2
 オリーブオイル----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

CHECK! /

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>

令和5年度健保組合予算早期集計結果

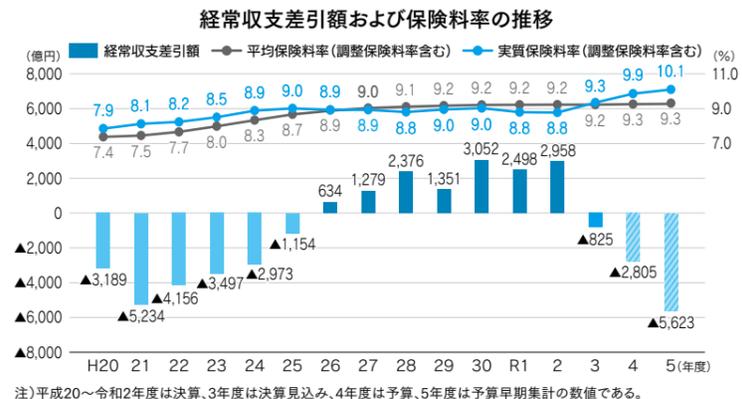
医療費の伸びと高齢者拠出金の増加により
健保組合全体で過去最大の赤字

健康保険組合連合会（以下健保連）が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）」についてによると、健保組合全体の経常収支は▲5623億円、過去最大の赤字を見込むことがわかりました。 ※全1380組合（令和5年4月1日時点）中、予算データの報告があった1367組合の数値をもとに推計。

後期高齢者人口の増加に伴い
後期高齢者支援金が急増

経常収入8兆6161億円（前年度比2295億円増）に対し、経常支出9兆1784億円（同5113億円増）となり、健保組合全体で経常収支は▲5623億円の赤字となっています。 ▲5623億円の前年度から2818億円悪化し、高齢者医療制度への拠出金の急増やリーマンショックの影響で財政が急激に悪化した平成21年度の▲5234億円を上回る見通しです。 過去最大の赤字を見込む要因について健保連は、医療費の伸びと拠出金の増加を挙げています。令和5年度は、保険料収入8兆5038億円（同2317億円増）と、標準報酬月額や標準賞与額の伸びによる収入増が見込まれる一方で、医

療費などの支払いに充てる保険給付費4兆7820億円（同2475億円増）、拠出金3兆7067億円（同2523億円増）が財政悪化に拍車をかけた形です。 医療費については、コロナ禍の受診控えで一時的に減少した令和2年度以降、上昇基調が続いており、令和5年度も前年度と同じ高い伸び率（5.5%）となる見通しです。また、拠出金急増の背景として、コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動に加え、令和4年以降、人口のボリューム層である団塊の世代が75歳に到達しはじめたことで、後期高齢者支援金が急増（同1967億円増）していることが挙げられています。後期高齢者人口の増加は令和7年度にかけて続くため、拠出金は今後さらに上昇することが確実視されています。



収支均衡に必要な
実質保険料率が初の10%超

赤字組合数は全体の約8割にあたる1093組合（前年度比130組合増）となっています。135組合で保険料率の引き上げを実施し、全国の健保組合の平均保険料率は9.27%（同0.01ポイント増）、収支均衡に必要な実質保険料率は10.1%（同0.25ポイント増）に上り、ともに過去最高を更新しました。協会けんぽの平均保険料率（10.0%）以上の料率を設定している健保組合は309組合で全体の2割を超えています。また、被保険者1人当たりの年間保険料は50万9657円（同1万101円増）と大幅に上昇し、現役世代の負担増加に歯止めがかからない状況です。

国では、今後一層加速する超高齢社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築をめざし、高齢者の保険料負担をはじめとした制度改正を進めています。また、医療DX化を推進し、医療提供体制の効率化や質の向上を図るとともに、健康寿命の延伸に向けた疾病予防策を強化するなど、限りある医療資源を適切に使うための施策が求められています。

マイナンバーカード・保険証一体化
に関するお知らせ

マイナンバーカードに関し、連日、さまざまな報道がされ、数多くの情報に接するようになっていますが、まだまだわかりにくいと感じておられる方もいらっしゃるかと思いますので、今回、情報を整理してお伝えしようと思います。

1 マイナンバーカードの前提となる「オンライン資格確認等システム」とは

「オンライン資格確認等システム」とは、保険資格の確認がオンラインでできる仕組みです。マイナンバーカードと保険証による確認方法があり、マイナンバーカードのICチップの電子証明書、保険証の記号番号等を用いて、オンラインで資格情報の確認ができます。



2 マイナンバーカードを保険証として使用するためには

マイナンバーカードの発行を受けただけでは、医療機関等で保険証の代わりに使用することはできません。ご自身でマイナポータル（※）から保険証の利用申し込みをすることで保険情報との紐付けがされ、初めて保険証として機能する仕組みだからです。厚生労働省資料の2023年7月30日時点 マイナンバーカード保険証利用 紐づけ状況では、健康保険組合加入者数約2,868万人に対し使用申込者数は約1,519万人と全体の52.96%となっており、半分ちょっとの方の登録という状況です。

（※）マイナポータル：政府が運営するオンラインサービスのこと。子育てや介護をはじめとする行政サービスがワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを確認できる。利用するためには利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカードが必要。

3 現在ご使用の保険証について

マイナンバーカードの活用拡大に向けた改正マイナンバー法などの関連法は、2023年6月2日に参議院本会議で賛成多数で可決、成立しました。これにより、**2024年秋に現行の保険証を廃止**して「マイナ保険証」に一体化することとなりました。施行後も、最長1年間は現行の保険証を使える経過措置が設けられています。

4 マイナ保険証を取得しない方への対応

本年8月4日の総理大臣会見とこれを受けた厚生労働省の見直し策の発表が直近の情報です。その概要は次の通りです。

- ① 2024年秋に従来の保険証を廃止する方針を当面維持する考え
現在行われている点検作業を見定めたうえで、さらなる期間が必要と判断される場合には、廃止時期の見直しも含め適切に対応する。
- ② そのうえで、必要な医療を確実に受けられる環境を整備するため、当分の間、マイナンバーカードと一体化した保険証＝「マイナ保険証」を持っていないすべての人に、本人の申請を待たずに「資格確認書」を交付する。
- ③ 資格確認書について
 - 有効期間については、健康保険を運営する組合ごとに5年以内で設定するとしていて、更新も可能。
 - 現行の保険証のシステムで発行できるよう、紙やプラスチックのカード型などとし、顔写真は載せない。
 - 一旦マイナ保険証を取得した後も、希望すれば利用登録を解除して、資格確認書を使用できるようにする。
 - 上記対応をいつまで続けるかは、マイナ保険証の保有状況などを踏まえ、今後判断していく。

現在、マイナ保険証に一体化するための各種手続きの点検が続いており、上記「資格確認書」に関する情報等、2024年秋に予定される保険証の廃止まで詳細がわかっていない部分が多い状況です。今後、必要とされる各種情報が出てきた後、整理され、これが保険証の廃止後の姿だと思われる状況になりましたら、改めて皆様に情報をお知らせしようと思っていますので、よろしくお願いたします。

※この記事は、8月9日時点の情報で作成したものです。

太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2

息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。



お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



NG

骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。



POINT

背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。



両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。



NG

背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。