

健保だより

2025-7
第133号

亀田総合病院健康保険組合



鹿児島県 ひまわり畑を通るJR指宿枕崎線と開聞岳／提供：アマナ

ご家庭へお持ち帰りください。

健康保険組合の 第12期役員が決まりました

議員・理事・監事の改選

令和7年4月19日で第11期組合会議員の任期が満了し

次のとおり第12期の役員が決まりました。

理事長には亀田秀次氏が再選

○任期…令和7年4月22日から令和10年4月21日まで（敬称略）



選定議員

理事長（再）	亀田 秀次（鉄蕉会）
常務理事（新）	金子 大（健保組合）
理事（再）	亀田 俊明（鉄蕉会）
理事（再）	渡邊八重子（鉄蕉会）
議員（再）	亀田 隆明（鉄蕉会）
議員（新）	中後 淳（鉄蕉会）
議員（再）	亀田 信介（太陽会）
議員（再）	亀田 亜里（亀田産業株）
議員（再）	山崎 孝幸（株ケイティエス）
議員（再）	高梨 賢（株ケイエムシー）
監事（再）	島野 忠雄（亀楽株）

互選議員

理事（再）	村永 信吾（鉄蕉会）
理事（再）	真田 正博（鉄蕉会）
理事（新）	太田和洋二（株ケイティエス）
理事（再）	神定 浩明（太陽会）
議員（再）	大塚 喜人（鉄蕉会）
議員（再）	粕谷 智和（鉄蕉会）
議員（新）	野口 正之（鉄蕉会）
議員（新）	舟越 亮寛（鉄蕉会）
議員（再）	浦里 修一（亀田産業株）
議員（再）	大石佳能子（株メデイヴァ）
監事（再）	渡邊 政則（鉄蕉会）

健康管理事業推進委員会委員（敬称略）

（任期…令和7年4月22日から令和10年4月21日まで）

委員長	村永 信吾（鉄蕉会）
副委員長	後藤 秀之（株メデイヴァ）
副委員長	石井 利秀（亀楽株）
委員	鵜田 光代（鉄蕉会）
委員	岡田 実（鉄蕉会）
委員	粕谷 智和（鉄蕉会）
委員	鈴木 清乃（鉄蕉会）
委員	山本 恭子（鉄蕉会）
委員	山本 敬子（鉄蕉会）
委員	中村 充利（鉄蕉会）
委員	安藤 則道（鉄蕉会）
委員	齋藤 実（鉄蕉会）
委員	鈴木美貴子（太陽会）
委員	矢田 武（太陽会）
委員	早川 空良（太陽会）
委員	田端 輝久（亀田産業株）
委員	鈴木 剛史（株ケイティエス）



理事長再任に当たって

亀田総合病院健康保険組合

理事長

亀田 秀次

このたび、第12期の役員改選に当たり、引き続き理事長を務めさせていただくことになりました。この大役を拝命し、深い感謝の念とともに、使命感を新たにしているところでございます。この場を借りて、再任のごあいさつをさせていただきます。

近年、わが国の医療制度は、高齢化と人口減少の時代に入り、大きな転換期を迎えています。2024年の国内出生数は68万人台で、過去最低を更新するとともに、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。社会保障制度を支える現役世代が減少していくという人口構造の変化を受けて、政府は年齢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ています。

このような中、健康保険組合を取り巻く情勢を振り返りますと、保険給付費の増大と高

齢者医療制度に対する納付金の高止まりにより、健保財政が厳しい状態にあることに変わりはありません。健康保険組合連合会がまとめた「令和7年度予算早期集計」によれば、全国にある1,372組合の約8割が赤字となり、その赤字額は、経常収支差引額で総額3,782億円となる見通しです。全世代型社会保障の構築に向け、過重な負担を強いられている現役世代の負担軽減を早急に行う必要があることから、高額療養費の自己負担限度額の引き上げや高齢者の窓口負担割合の見直しなど、給付と負担のバランスを図り、現役世代の負担軽減につながるための改革の実施を、政府に対し、保険者として健康保険組合連合会を通じて要望していくこととなります。

さて、医療機関の受診については、令和6年12月よりマイナ保険証（健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード）が原則となっております。現在は経過措置により交付済みの

健康保険証で受診できますが、経過措置の終了に伴い、令和7年12月2日以降は使用できなくなります。当健保組合としては、経過措置終了後も滞りなく医療機関の受診ができるように、皆さまにマイナ保険証への切り替えをお願いするなど、必要な事務手続きの実施に努めてまいります。

このように健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増し、さまざまな課題が山積しておりますが、皆さまが健康を維持し、活力ある形で働くことができるように、当健保組合としても保健事業等を通じて微力ながら支援してまいります。

最後になりますが、皆さま方におかれましては、当健保組合の保健事業の活用によりご自身の健康管理に努めていただきますようお願い申し上げますとともに、皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念いたしまして、再任のごあいさつとさせていただきます。

令和6年度 決算の お知らせ

保険料収入は増加するも義務的経費の負担重く

経常収支差引額

2億6、678万円の赤字に

亀田総合病院健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月23日に開催された第78回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入25億2、514万8千円に対し、支出24億5、459万1千円となり、経常収支差引額では2億6、678万1千円の赤字となりました。

収入の柱である保険料収入は予算額を上回り、また、保険給付費と高齢者医療への拠出金は予算額を下回ったものの、義務的経費が高水準で推移している状況に変わりはなく、赤字決算となりました。不足分は前年度繰越金と別途積立金からの繰り入れにより賄います。

現在の医療保険制度は厳しい状況にあります。医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。これに伴い、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれ、このままでは現役世代の負担がさらに重くなると懸念されます。

政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互いに支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目

指し、さまざまな制度改革を議論しています。現役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への完全移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することになりますが、マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの登録をお願いいたします。

当健保組合は、引き続き皆さまの健康保持・増進に資する保健事業を展開し、厳しい財政状況下でありながらも保険料率の維持に最大限努めてまいります。そのためには、皆さま一人一人の健康への意識向上と医療費適正化への取り組みも欠かせません。定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の選択、医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

決算の主なポイント

- **高齢者医療への拠出金は負担重く**
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約4割を占めています。
- **収入の柱である保険料収入は前年度より増加**
保険料収入は、前年度比3,340万7千円の増加となりました。
- **効果的な保健事業と受診率向上の推進**
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



令和6年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	2,140,719
基 本 保 険 料	1,234,472
特 定 保 険 料	906,247
国 庫 負 担 金 収 入	707
調 整 保 険 料	36,346
繰 入 金	300,000
国 庫 補 助 金 収 入	249
出 産 育 児 交 付 金	2,501
財 政 調 整 事 業 交 付 金	40,486
雑 収 入	4,140
合 計	2,525,148
経常収入合計	2,148,252

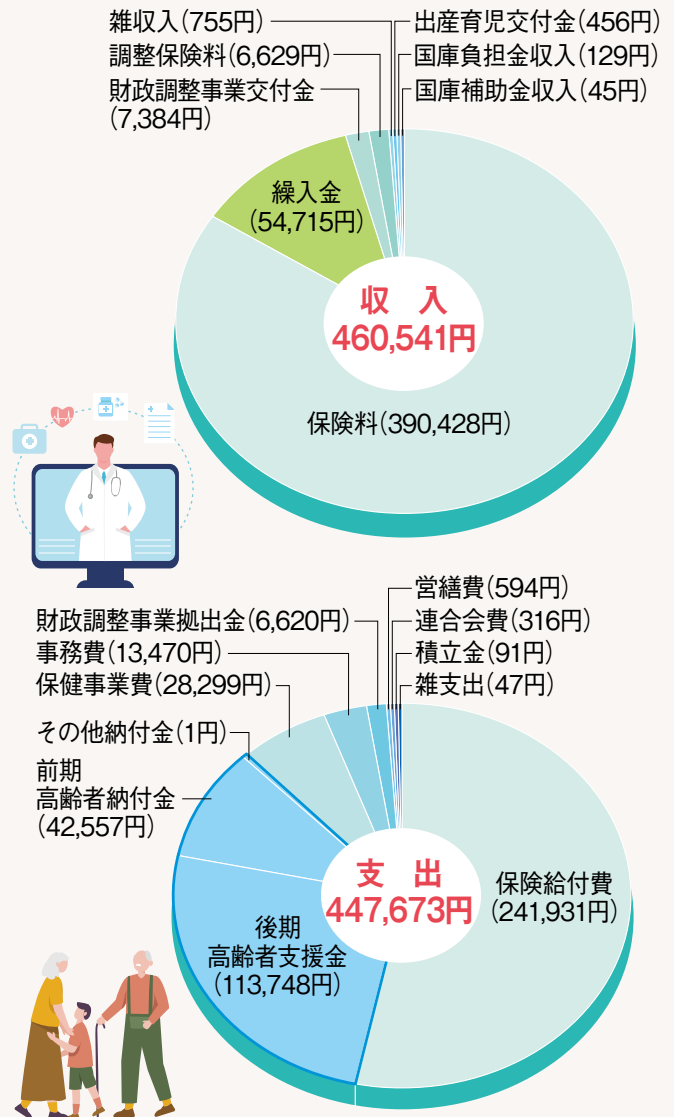
支 出	
事 務 費	73,854
保 険 給 付 費	1,326,507
法 定 給 付 費	1,326,357
付 加 給 付 費	150
納 付 金	857,021
前 期 高 齢 者 納 付 金	233,338
後 期 高 齢 者 支 援 金	623,679
そ の 他	4
保 健 事 業 費	155,162
還 付 金	0
営 繕 費	3,259
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	36,299
連 合 会 費	1,732
積 立 金	500
雑 支 出	257
合 計	2,454,591
経常支出合計	2,415,033

決 算 残 金	70,557千円
経常収支差引額	▲266,781千円

介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	244,047
繰 入 金	5,000
合 計	249,047
支 出	
介 護 納 付 金	238,495
合 計	238,495
決 算 残 金	10,552千円

被保険者1人当たりで見ると



組合現況

令和7年3月末現在

- 被保険者数 5,393人
(男性 1,875人、女性 3,518人)
- 平均年齢 39.78歳
(男性 40.98歳、女性 39.19歳)
- 平均標準報酬月額 384,696円
(男性 506,593円、女性 319,728円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,432,108千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の78.000
(事業主 1,000分の39.000、被保険者 1,000分の39.000)
- 介護保険料率
1,000分の18.000
(事業主 1,000分の9.000、被保険者 1,000分の9.000)

≡につぽん≡ ヘルシー 人紀行

和歌山県
湯浅町



湯浅駅を出て北東に進むと、巨大な醤油木樽^{きただる}が目印の「湯浅醤油有限公司」にたどり着く。ここでは醤油蔵の見学やもろみをかき混ぜる職人体験が可能で、醤油発祥の地である湯浅の醸造文化に気軽に触れることができる。蔵見学や売店でのお土産選びの後には、名物の醤油ソフトクリームを味わって締めるのがお勧め。

さまざまな体験を満喫し、再び市街地へ。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されるエリア、通称「伝建地区」を通る。江戸期に醸造業が最も栄えた一角で、立ち並ぶレトロな町家や土蔵が趣深い。メインストリートの並びには、現存する湯浅最古の醤油蔵「角長」がある。醸造道具などを展示する「職人蔵」と「醤油資料館」で伝統的な醤油造りを学び、在りし日の職人たちの営みに思いをはせてみる。

伝統の醸造文化が彩る ノスタルジックな夏の港町

醤油発祥の地とされる湯浅町。紀州藩の保護を受けて醸造業を営んだ蔵や町家が立ち並び、町全体が一つのミュージアムのような雰囲気が高く、味わい深い調味料として世界的な注目も集める醤油にいま一度注目し、その歴史と文化を学ぶ旅に出よう。

「小路^{しぢうじ}小路」と呼ばれる細い路地を通って行くと、次の目的地「甚風呂」が見えてくる。歴史ある銭湯跡の資料館で、ノスタルジックなタイル張りの浴室や、居住棟に並ぶ昭和期の家電・家具の数々が見どころ。伝建地区を抜けた先の「湯浅おもちゃ博物館」にも昭和中期のおもちゃがそろい、まるで町が丸ごと古き良き時代にタイムスリップしたかのような感覚に陥る。

古きを尊ぶ精神により、日本から失われつつある文化や建築を数多く残す湯浅町。紀伊水道に面して温暖な気候にも恵まれ、今も昔も人を魅了している。

時間に余裕があれば、栖原^{すはら}海岸まで足を延ばしてマリンスライダーを楽しむのもいい。SUPやシーカヤック体験で穏やかな夏の海を満喫すれば、心も体もリフレッシュできるはずだ。





カフェのいち押しは地元牧場の牛乳と湯浅醤油を使った「醤油ソフトクリーム」。



3

甚風呂 (銭湯跡歴史資料館)



幕末から昭和末期まで営業した歴史ある銭湯跡。昔懐かしい浴室や番台、ノスタルジックな外観を保存・修復し、歴史民俗資料館として公開している。経営者が住んでいた住居棟には銭湯のたき場があり、周辺で収集された昭和レトロな電化製品や祭りに使われる民具などを観覧することができる。

DATA 時間：9:30～16:30 / 休：水曜（祝日の場合は翌日）、年末年始 / 電話：0737-20-2033

1

湯浅醤油有限会社

歴史ある木樽や工場が見学できる醤油蔵、お土産が豊富な物産店、醤油ソフトクリームが人気の蔵カフェがある体験型施設。もろみが入った杉樽を攪拌する「糴入れ体験」（要予約）では職人気分が味わえるほか、自分で醤油を仕込んで持ち帰る「ペットボトル醤油づくり体験」（要予約）もある。

DATA 時間：9:00～17:00（工場見学・蔵カフェは16:00まで） / 休：年末年始 / 電話：0737-62-2100



2

角長 (醤油資料館・職人蔵)

1841（天保12）年創業、湯浅で最古の歴史を誇る醤油蔵。現在も醸造を続ける、現存する最古の醸造蔵として2022（令和4）年12月に国指定重要文化財に指定された。本店北側にはかつて醤油を輸送した水路が通り、湯浅を象徴する歴史的な景観となっている。

DATA 時間：9:00～12:00、13:00～17:00（店舗は9:00～17:00） / 休：不定休 / 電話：0737-62-2035

創業当時の製法を守って冬季に仕込む「湯浅手づくり醤油」は柔らかな香りが特徴。



足を延ばして...



5

すはらシーサイドハウス

「栖原海岸」の美しい海岸線や無人島を巡るシーカヤックやSUP体験が可能。カジュアルにマリンスポーツを体験したい場合は半日コースがお勧め。ライフジャケットを着用し、カヌー協会公認のガイドが丁寧に指導するので、泳げない人も安心して楽しめる。

DATA 時間：体験内容による。カフェは11:30～17:00（16:00LO） / 休：月・火曜、カフェは冬季（1月～4月上旬）休業 / 電話：0737-63-6550 / 料金：シーカヤック体験（半日）7,000円、SUP体験（半日）7,000円



併設のカフェではご当地グルメの「しらす井」や地元のフルーツを使ったデザートも提供。



4

湯浅おもちゃ博物館

古民家を利用した博物館。昭和中期のおもちゃを中心に、けん玉やベーゴマ、レトロフィギュアなどの展示や、実際に手に取って遊べる体験コーナーがある。昔ながらの駄菓子を扱うコーナーもあり、大人も童心に帰って楽しめる。

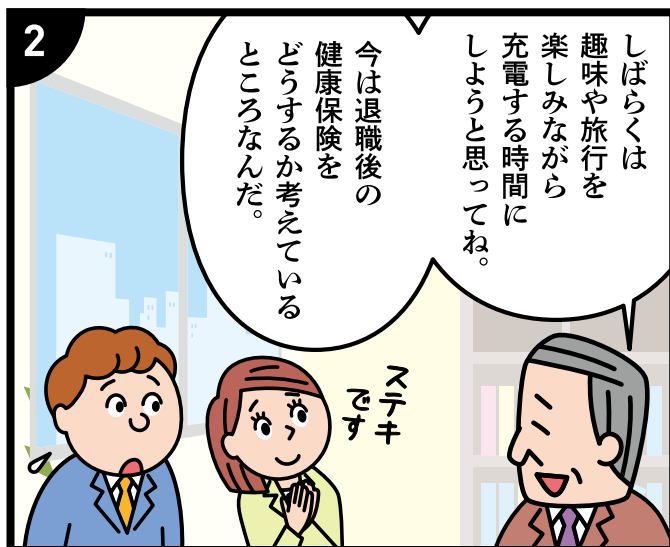
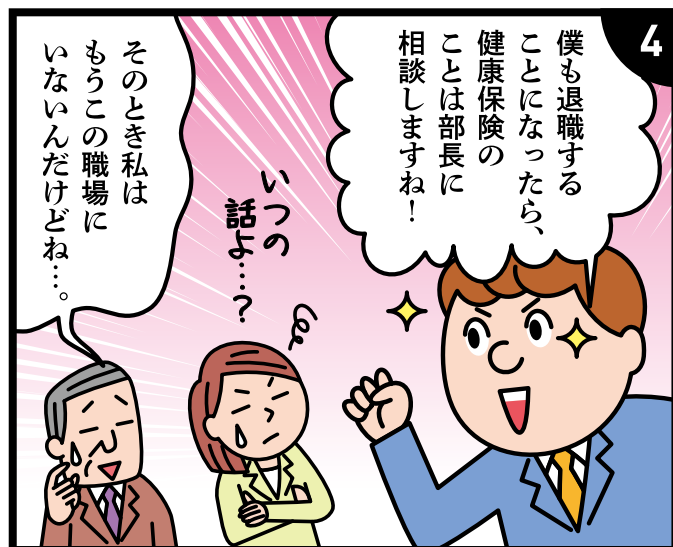
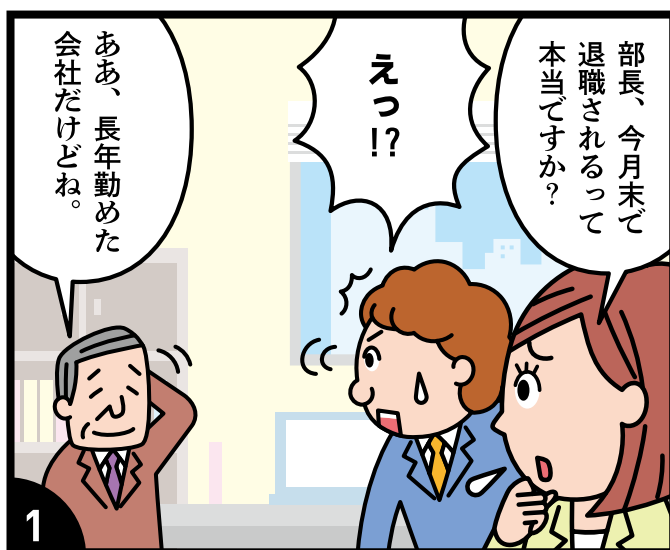
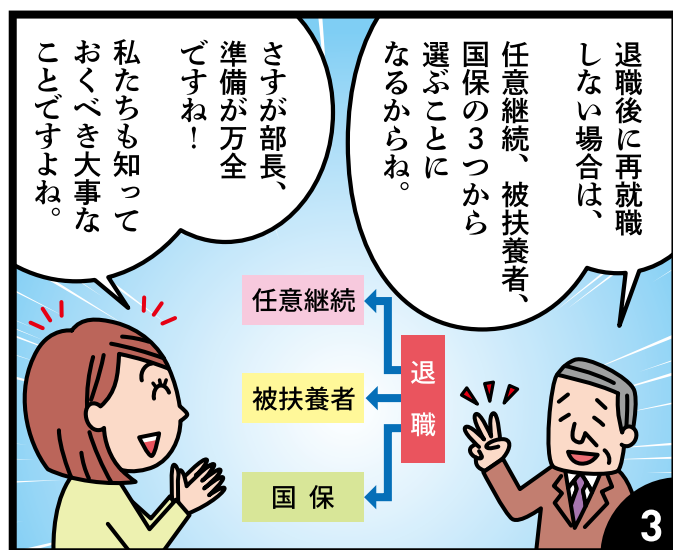
DATA 時間：10:00～16:00（水曜のみ開館、祝日の場合も開館） / 休：月・火曜、木～日曜 / 電話：0737-63-0401



知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

退職したら、健康保険はどうなる？
選択肢を知ってスムーズな切り替えを！

会社などで働いている人は、勤務先を通じて健康保険に加入していますが、退職すると、その翌日に健康保険の被保険者資格を失います。無保険状態にならないよう、退職時に必ず別の健康保険への切り替え手続きを行っておくことが大切です。まずは、切り替えの要件や申請期限などを確認しておきましょう。



退職後も 必ず健康保険に加入する

会社などに就職すると、勤務先を通じて健康保険（健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など）に加入し、被保険者となります。一方、退職すると、その翌日に被保険者とその被扶養者も健康保険の資格を失います。しかし日本は「国民皆保険」となっており、すべての国民は何らかの健康保険に加入する必要があります。

再就職しない場合、 次の健康保険の選択肢は3つ

退職後、1日のブランクもなく再就職する場合は、再就職先の健康保険の被保険者になります。すぐに再就職しない場合は、図表1の①～③のうち、いずれかの健康保険に加入しなければなりません。

健康保険の切り替え手続きは 申請期限を厳守！

退職後、①～③のいずれを選ぶ場合も、被保険者または被扶養者になるには、必ず定められた期限内に本人が切り替え手続きを行う必要があります（図表2）。手続きには専用の申請書類や添付書類が求められるので、早めに準備し、申請期限を過ぎないように注意しましょう。

（図表2）健康保険の切り替え申請期限

退職の翌日に再就職する場合

再就職先の健康保険の被保険者になる（手続きは原則不要）。

退職の翌日に再就職しない場合

①退職前の健康保険の任意継続被保険者

資格喪失日から20日以内に申請

②親族が加入する健康保険の被扶養者

資格喪失日から5日以内に申請

③国民健康保険の被保険者

資格喪失日から14日以内に手続き

※75歳以上（一定の障害がある人は65歳以上）の人は、すべて後期高齢者医療の被保険者となります。

退職の翌日に従来の健康保険の被保険者の資格を失う

（図表1）再就職しない場合の健康保険の選択肢

①退職前の健康保険の任意継続被保険者

退職までに被保険者だった期間が継続して2ヵ月以上ある場合、退職後も引き続き最長2年間は任意継続被保険者として加入できます。

※ただし、保険料は在職中と異なり、勤務先の会社などによる負担がなくなるため、全額自己負担となります。

②親族が加入する健康保険の被扶養者

3親等内の親族であることに加えて、収入などの要件を満たして認定を受けることで、親族が加入している健康保険の被扶養者になることができます。

③国民健康保険の被保険者

①②のどちらも選ばない場合、居住地の市区町村の国民健康保険に加入します。

Column

退職後、マイナ保険証はどうなる？

マイナンバーカードの健康保険証利用手続きが完了している場合、転職・退職による再登録は原則不要で、そのまま受診できます。ただし、新しい健康保険への切り替え手続き自体は忘れずに！

手続き完了後、マイナ保険証の情報は自動的に更新されます。



退職後も健康診断を受けるには？

会社などに勤めている人は勤務先などを通じて定期健康診断を受けることができますが、退職後は健診の機会を自分でつくらなくてはならないことも。健診は病気の早期発見のための大切な機会です。必ず年に1回は受診しましょう。健康保険ごとの健診受診方法は、次の通りです。

再就職する場合

再就職先の健康保険などを通じて健診を受ける

①退職前の健康保険の任意継続被保険者になる場合

退職前に加入していた健康保険で健診を受ける

②親族が加入する健康保険の被扶養者になる場合

親族が加入する健康保険で健診を受ける

③国民健康保険の被保険者になる場合

市区町村が実施する健診を受ける
（市区町村からの案内に従って自分で申し込む）

退職後に 引き続き受けられる給付も

退職後は原則として従来の勤務先の健康保険の被保険者ではなくなり、ますが、一定の条件を満たせば、引き続き受けられる給付もあります。

■傷病手当金・出産手当金

継続して1年以上の被保険者期間があった人で、退職時に傷病手当金や出産手当金を受けていた場合や、受ける条件を満たしていた場合は、支給期間が満了するまで継続して給付を受けることができます。

■出産育児一時金

継続して1年以上の被保険者期間があった人が、退職後6ヵ月以内に出産した場合、給付を受けることができます。

■埋葬料（費）

被保険者だった人が、(1)退職後3ヵ月以内に死亡したとき、(2)傷病手当金や出産手当金の継続給付を受けている間に死亡したとき、またはこれらの給付を受けなくなってから3ヵ月以内に死亡したときに支給されます。

加熱してあるメニューを選ぶ

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。その原因の代表的なものは腸管出血性大腸菌O157で、死に至る事例があるなど痛ましい集団食中毒がたびたび発生しています。外食のメニューにある鶏肉の刺身（鶏刺し・鶏のたたきなど）による食中毒事故も多発し、流行しているレア（生焼け）ハンバーグも危険です。外食では生肉や生に近い肉は避けた方がよいでしょう。

食中毒の主な症状は腹痛や下痢、嘔吐、発熱が挙げられますが、中には死亡事例もあることから油断はできません。生がきも食中毒事故が多い食品です。専門店だから安心、というのは信頼し過ぎです。飲食店側に食中毒に対しての認識が甘いケースもあり、まずは加熱してあるメニューを選ぶことで食中毒事



故を防ぐことです。

対策の基本は手洗い

細菌やウイルスといった微生物は、ヒトの手を介して食品や料理に付着、増殖していきます。魚、肉、野菜やごみなどに食中毒の原因になる微生物が付着していると、それに触れた手を介してまな板、スポンジ、食材などがどんどん微生物で汚染されてしまいます。まずは料理をするときには小まめにせっけんで手洗いをするのが重要です。アルコール消毒はノロウイルスに関しては効果が無いことが分かっています。必ずせっけんを使いましょう。

実は多い家庭での食中毒

食中毒は外食で多いような印象を受けま

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

すが、実は食中毒が発生するのは、家庭／中食（持ち帰り弁当や総菜）／外食の順なのです。食中毒に対しての認識が甘い一部飲食店を除けば、外食の方が調理担当者をはじめ、食中毒に対して知識のある人が多く、衛生管理もしっかりしているからです。調理前に手を洗うのはもちろんですが、特に生肉、魚、卵を取り扱った後には、再度手洗いが必要です。生肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、そのまま果物や野菜などの食品を切るとはやめましょう。肉や魚には

食中毒を起こす微生物が多く、包丁やまな板を通して野菜や果物などを汚染させてしまつからです。包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗つことが大事です。

また、加熱調理をして微生物を殺菌したり、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管して微生物を増やさないことが大事です。0157は室温で

も15分〜20分で2倍に増えます。微生物の菌の数が増えると食中毒を起こしやすくなり、症状も重くなりがち。持ち帰り弁当や総菜の購入後は必ず冷蔵庫で保管します。

おにぎりに注意する

家庭で多い食中毒でも目立つのはおにぎり

怖い食中毒。外食や家庭で防ぐコツは？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。梅雨のときと夏場は湿度や気温が高くなるため、細菌が増えやすく、細菌性の食中毒の発件数が増えてきます。基本的な予防方法をきちんと守れば食中毒は防ぐことができますので、その予防方法を改めて押さえておきましょう。



COLUMN

食中毒は同じメニューを食べていながら症状が重い人と軽い人がいます。これは個人の免疫力や体力に違いがあるからです。乳幼児や高齢者は症状が重くなりやすいので、必ず完全に加熱した物を食べるようにしましょう。運悪く食中毒になっても軽く済ませるためには、日頃から免疫の要である腸の状態を良くしておく必要があります。それには野菜、海藻、きのこ類などの食物繊維をたくさん食べてお通じを良くしておくこと。また、下痢をしやすい人は食中毒の症状が重くなりやすいので特に用心が必要です。

家庭では温め直したカレーやシチューなどで食中毒が起きることがあります。これは保存容器に入れたままレンジで温め直したときに加熱むらが起きるためです。レンジでの加熱時間を短くし何度も加熱しながら中身をかき混ぜる、もしくは鍋に移し替えて完全に加熱するようにしましょう。

なお、食中毒事故の多い「鶏刺し・鶏のたたき」は宮崎県・鹿児島県の伝統料理です。名物とする両県では生食用鶏肉の加工・保存等に関する自主的な衛生基準が設けられています。名物料理は食文化の宝ですから、この基準を守っておいしく食べたいですね。

です。おにぎりの食中毒の原因菌は黄色ブドウ球菌です。この細菌が付着しないようにするためには、小まめに爪を切り、手洗いのときに指先や指と指の間、爪の間もしっかり洗うことです。手のひらに爪を立てるようにして洗いましう。なるべく使い捨ての手袋やラップで包んで作ることをお勧めします。

黄色ブドウ球菌は30℃から37℃が最も増殖する温度といわれています。この温度は体温に近い温度でもあり、ラップで包んだままだと菌が増えてしまいます。ラップを開いて蒸気を逃がしておくのもコツです。弁当に入るときは、冷ましてからラップで包み直しておかず類の水分が付かないようにしましょう。菌を増やさないためにもおにぎりは当日作るのが大事です。

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

膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

ほぐし

ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くリズミカルに上下に屈伸します。

1秒間に
2回ほどの
ペースで
2~3分間

まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かしします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

筋トレ

ななめ レッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

左右それぞれ
10回ずつ

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。



出した足と同じ方向に膝を曲げましょう。

効果の実感
ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方向にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

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。

Q2

どのような症状があって
放置するとどうなる？

バセドウ病は20代、30代の女性に多く、^{どうき}動悸や指の震え、多汗、イライラ、疲れやすさ、首の腫れなどが見られます。橋本病は30代～50代の女性に多く、寒がり、むくみ、うつ気分、記憶力低下などが見られます。どちらも体調不良や更年期症状と似ているので病気と気付かれないことも多く、心身が不安定な状態が続きます。

甲状腺機能の異常は生理不順や不妊の原因になることがあります。また、甲状腺機能の異常がある状態で妊娠は、流産や早産のリスクが高まるといわれています。しかし、治療を受け甲状腺ホルモンの状態が安定していれば、問題なく妊娠・出産が可能です。胎児への影響の心配がない薬もあります。

Q3

何科で受診すればいい？
検査のタイミングは？

甲状腺ホルモンの値を調べる方法は血液検査です。通常健康診断の検査項目には含まれていないため、体調不良が続くときは内科を受診し、甲状腺ホルモンの値を調べてもらいましょう。また、生理不順や不妊の方は産婦人科を受診し、甲状腺ホルモンの値を含んだ検査を受けるとよいでしょう。

治療は、必要に応じてホルモンの産生を抑えたり、ホルモン補充を行います。ホルモン値が安定すれば、体調不良も改善されます。

◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

職場ではどのような配慮ができる？

女性特有の体調不良に理解を！

甲状腺機能の異常が見つかった方の多くは、「更年期だと諦めていた」「生理前後だから不調なのは仕方がないと思っていた」「しばらくすれば治る」など、体調不良を大きな問題と捉えていませんでした。健康診断に甲状腺の検査は含まれていないため、体調不良が続くようなら血液検査を勧めてみるのもいいでしょう。

また、生理痛やPMS（月経前症候群）への理解が広まってきたように、女性に多い甲状腺機能の異常による体調不良の理解を高めていくことも、働きやすい職場には欠かせない配慮の一つになります。



／ 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！ 甲状腺の病気

女性の30人～60人に1人は甲状腺の病気にかかっているといわれていますが、異常に気付きにくいのが現状です。適切な検査や治療が受けられるよう、まずは知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

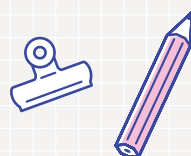
甲状腺ってどこにあるの？
なぜ女性に多い病気なの？

甲状腺は、喉仏の下にある10g～20gほどの小さな臓器で、代謝や交感神経を活発にするホルモンを産生する働きがあります。甲状腺機能の異常で多い病気は次の2つです。

- ① バセドウ病（ホルモンの産生過剰）
- ② 橋本病（ホルモンの産生不足）

どちらも免疫が自分の甲状腺を攻撃してしまうことで起こる自己免疫疾患です。自己免疫疾患は一般的に、男性よりも女性に多く発症します。

成人女性の発症頻度は、バセドウ病は1,000人に0.2人～3.2人、橋本病は10人に1人で、遺伝と環境の両方が関与して発症します。親族の中にバセドウ病や橋本病の方がいる場合、ご自分も発症する可能性が少し高まるといわれていますが、必ず発症するわけではありません。



「認知のゆがみ」を理解し 新しい環境で陥りやすい悩みをケア

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。春からの新しい環境や仕事に取り組む中で陥りやすい悩みを参考に、その考え方のクセを理解し、セルフケアをしながら上手に付き合っていきましょう。

認知のゆがみのパターン

- | | | |
|------------------|-------------|----------------|
| ● 白黒思考 | ● 心のフィルター | 1 すべき思考 |
| 2 マイナス化思考 | ● 拡大解釈・過小評価 | |
| ● レッテル貼り | ● 一般化のし過ぎ | ● 結論の飛躍 |
| ● 感情的決め付け | ● 自己関連付け | |

ケース

1

初めての管理職。上司として
部下から信頼されるべきなのに…



Cさんは、この春に初めて部下を持つ管理職に。責任感の強いCさんは管理職研修で、部下がメンタル不調を起こさないようにラインケアが重要だと学び、実践しますが、部下がなかなか腹を割って話をしてくれません。部下の悩みを解消するどころか、信頼してもらえていない自分は管理職失格だと悩み始めました。

このケースは **すべき思考パターン**

「すべきこと」ができない自分を否定

責任感強いCさんは「上司たるもの、こうあらねば」という強い役割意識にがんじがらめになってしまっているようです。「こうなると好ましい、望ましい」ということを、「～すべき」と捉え、徐々にできるようになることも「今できなければ失格!」と極端に考え過ぎると、やがて「できない自分」を否定して苦しくなってしまう。

セルフケアの方法

「すべき思考」は、自分の中では当たり前感覚なのになかなか自分では気付かないものです。そして「～すべき」にそぐわない他者の言動にも否定的になりがち。「そういう考え方もあるんだ」「そう思う人もいるんだ」と、自分とは違うものを楽しむような感覚で多様性を認められるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

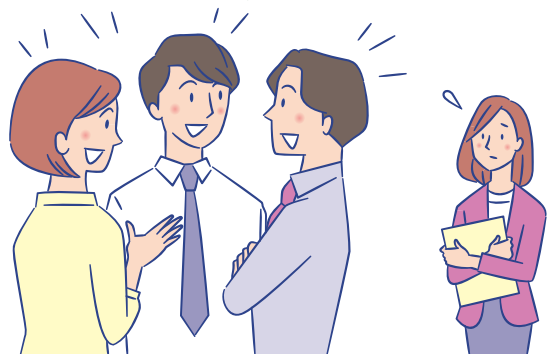
一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 **うかい やすみ 鵜飼 柔美**



ケース

2

新卒で入社。同期と比べると
自分が実力不足のように感じる…



この春に新卒入社のDさんは周りを見て、「自分はたまたま受かったのかも」「同期で自分だけ後れを取ってしまうのでは」とネガティブな想像が膨らんできました。先輩が同行してくれていた仕事も今月から一人で任されているのですが、「成長の兆しが見えないから見放されたのでは」と不安が大きくなっています。

このケースは **マイナス化思考パターン**

ネガティブな考えがどんどん膨らんでしまう

Dさんのように、ポジティブな面も歪曲してネガティブに捉え直してしまう思考のクセはリスクマネジメントとしては良いのですが、考え始めるとどんどん膨らんでしまいがちです。物事を必要以上にネガティブに受け取ってしまうことで、良好なはずの人間関係もスムーズにいかなくなったり、余計なストレスを抱えてしまうことにもなります。

セルフケアの方法

マイナス化思考は「こういうことがあるかもしれない」という小さなネガティブを予測しているうちにどんどん膨らんでいきます。一つのことを考える時間が長くなったら考えるのをやめ、体を動かしたりして気分を変えましょう。思わずほろほろ笑ってしまうかわいい動物の動画などを見るのもいいですね。

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +マイナポータル画面 ③マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	
マイナ保険証を持っていない方	④従来の健康保険証 ⑤資格確認書	使用不可 ※新規交付や再交付はできません ※有効期限があります

組合の現況(令和7年6月現在)

被保険者数	平均標準報酬月額
男 1,894名	男 490,429円
女 3,694名	女 313,632円
合計 5,588名	平均 373,556円
被扶養者数	扶養率
男 884名	被保険者1人当たりの
女 1,064名	被扶養者数(扶養率)
合計 1,948名	0.35人



Special Interview

笑顔で
今日も

和田明日香

さん「料理家、食育インストラクター」

周囲や自分の変化に気付いて
柔軟に向き合っていきたい。

肉の3倍
やさしい!

和田明日香

わだ あすか／1987年、東京都生まれ。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。料理ができなかった自身の経験を生かした手軽でおいしい料理が人気を集める。メディアでのレシピ紹介など料理家としての活動を中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティなど幅広く活動中。

一緒に食べる家族のためにも、食事は気を付けています。義母の平野レミさんから「肉の3倍野菜を食べる!」と言われ続けてきたので、それは染みついていますね。1回の食事で完璧にするのではなく、10日ほどかけて、肉や魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材をバランスよく食べられるように意識しています。

3人の子供を出産しましたが、その間に自分の体のケアはあまりしていませんでした。食べることもお酒を飲むことも大好きなので、このままでは衰える一方だと感じ、運動を習慣付けようと30歳で始めたのがピラティスです。呼吸が深まり、スッキリとするので運動が得意ではない私が、10年近く続けられています。

仕事では、私はまったく料理ができなかったからこそ、手軽な家庭料理に自分なりのアイデアを加えて、作る人が諦めずに料理をできるような伝え方を意識しています。少し前までは、メディア向けに特別感があるレシピを、と考えていましたが、普段の自分と離れてしまうのは違うと感じ、最近は日頃から食卓に出している等身大の料理を提案することが多くなりました。

家族の状況や世の中はどんどん変わっていきます。私自身でさえ、料理家になるなんて考えてもいませんでした。そうした変化に気付いて柔軟に向き合いながら、日々を積み重ねていきたいです。