

健保だより

2026-1
第135号

亀田総合病院健康保険組合



神奈川県 雪景色の箱根から望む紅富士／提供：アマナ

ご家庭へお持ち帰りください。



新年のごあいさつ

亀田総合病院健康保険組合

理事長 亀田 秀次

あけましておめでとぅございいます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、大阪・関西万博が盛大に開催され、スポーツ界では大谷翔平選手が3年連続のMVPを達成、学術分野では2人の日本人がノーベル賞を受賞するなど、明るいニュースに活力をもらった一年でした。

一方、わが国の経済は依然として物価高やエネルギーコストの上昇が続く、企業や家庭においても効率化やコスト管理が課題となっています。また、ウクライナやガザ等の紛争は依然として混迷を極め、わが国においても外交と安全保障の両面で慎重な判断が求められています。

健康保険に目を転じますと、全国約1400の健保組合における令和6年度の決算見込みは、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、これは賃上げ効果に加え、多数の健保組合において保険料率を引き上げた結果であり、約半数の健保組合では依然として赤字という状況です。健保組合全体としては極めて厳しい財政状況にあります。

健保財政を圧迫している最大の要因は、支出の半

分近くを占める高齢者医療制度への拠出金です。後期高齢者支援金と前期高齢者納付金の伸び率は保険料収入の伸び率を上回り、賃上げによる収入増を打ち消しています。

一方で、わが国の少子化は歯止めがかけられない状況です。現役世代の人口は急速に減少し、増加する医療費を少ない人数で負担する、いわゆる「2025年問題」は、今後さらに深刻化する長期的課題です。このままでは財政難により解散する健保組合が増え、国民皆保険制度の根幹が揺らぐ事態も危惧されます。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。

このような中、政府は少子化対策として「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施策を進めています。その財源として、本年4月から健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。出産・育児にかかる経済的・心理的な負担を軽減し、誰もが安心して子供を産み育てられる環境を実現するため、社会全体で協力していく仕組みです。



昨年末には、健康保険証から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、医療機関で質の高い医療を受けられるほか、過去の診療情報や薬の履歴を確認できるなど、利用者にとって利便性の高いツールです。未取得の方は早めの手続きをお願いいたします。

健康保険制度の持続可能性を高めるには、加入者一人一人の健康づくりが欠かせません。年に1度の健康診断を必ず受診し、ご自身の健康管理に主体的に取り組んでいただき、医療費の適正化にもご協力いただけますようお願いいたします。

当健保組合としまして、事業主さまと連携しながら、健診受診の推進や保健指導、予防・健康づくりの環境や情報の提供など、皆さまの健康保持増進を全力で支援してまいります。

最後になりましたが、今年一年が皆さまにとって健やかな年となりますよう心から祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。

えと 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きね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わ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さいおう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く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



に幸福がやってくることを信じて前向きな気持ちで日々を過ごしてみたいかがでしょうか。

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、充実した毎を送りたいものです。

≡につぽん≡ ヘルシー 歩 紀行

福島県
福島市



飯坂温泉駅を出て、まずは太鼓やぐらを設けた外観が目を引き「波来湯」まで歩く。開湯以来1200年もの歴史がある波来湯は飯坂温泉街の中央を流れる摺上川沿いにあり、隣には手湯や足湯が整備された公園もある。

次に、来た道を引き返して「綱橋」を渡る。1915（大正4）年に架けられた風情あるアーチ橋は、渡る前に写真に収めておきたい。橋本坂を上がって「愛宕山」方面へ向かうと「仙気の湯」が見えてくる。古くから「疝気（せんき）（腰腹部の痛み）に効くとして人々に親しまれてきた湯だ。

仙気の湯の先にある「愛宕山公園」には、夫とともに飯坂温泉を訪れた与謝野晶子の歌碑があるほか、愛宕神社そばには福島ゆかりの小説家・宮本百合子を記念した文学碑があり、飯坂が文学者と縁のあ

先人たちが入った古湯が残る 詩情漂う古き良き温泉街の外湯を巡る

鳴子・秋保とともに奥州三名湯に数えられる福島市の飯坂温泉は江戸時代に街道が整備され、周辺の住民のみならず多くの旅人や文化人が訪れる温泉地となった。かつてこの地を訪れた高名な俳人や文学者の足跡をたどりながら、先人たちも疲れを癒やした歴史ある飯坂温泉の外湯巡りを楽しもう。

る土地であることをしのばせる。

再び摺上川を渡って県道を進み、東滝ノ町に入ると「旧堀切邸」が現れる。県内最古の土蔵や美しい庭園など、旧家の繁栄の跡が残る。旧堀切邸から2分ほど歩くと「鯖湖湯」がある。鯖湖湯は飯坂温泉で一番古い湯で、松尾芭蕉もこの湯に入ったといわれる。鯖湖湯の隣には「鯖湖神社」があり、鯖湖湯を訪れた正岡子規の句碑や与謝野晶子の歌碑がある。

飯坂温泉駅方面へ続く湯沢通り沿いにある「ゆざわ芭蕉の道公園」のそばには松尾芭蕉が歩いたとされる道が今も残る。余裕があれば、道沿いに設置された解説パネルを見ながら散歩するのもお勧めだ。

飯坂温泉には紹介した施設も含め8つの共同浴場があり、いずれも駅周辺に点在しているので、お気に入りの湯を探すのもよい。





2 十綱橋

1915 (大正4) 年に架けられた、日本最古級の鋼アーチ橋。全長約52m。2004 (平成16) 年に土木遺産に選ばれ、2020 (令和2) 年に国登録有形文化財に登録された。「十綱橋」の名の由来は、摺上川の両岸に十本の籐の綱を結び、その上に板を渡して橋としていたという伝承による。

DATA 見学自由／電話：024-521-2514 (福島県県北建設事務所企画調査課)



1 波来湯

2011 (平成23) 年に改築。地下1階に浴室があり、男女ともに源泉掛け流しの熱い湯と、適温に調整されたぬるい湯の2つの浴槽が設けられている。シャワーやドライヤー、コインロッカーが備えられており、タオルやせっけんは施設内で販売しているので、観光客にも利用しやすい。

DATA 時間：6:00～21:00／休：火曜 (祝日の場合は営業)／電話：024-542-5223



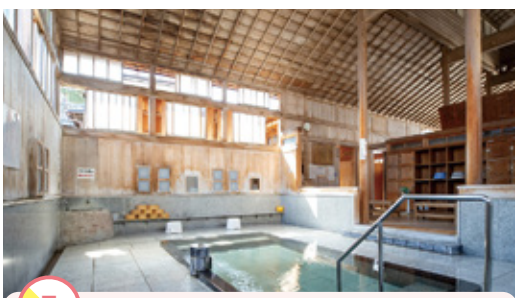
飯坂温泉が日本で初めてラジウムが検出された地であることにちなんで名称の温泉卵「ラジウム玉子」が名物。



3 仙気の湯

かつては「下湯」と呼ばれ、現在の切湯の川下に造られた共同浴場だったが、1967 (昭和42) 年に現在の場所に移築され、その後改修された。浴槽は波来湯同様2つに分かれており、2つの湯の間には福島市の観光PRキャラクター「もりん」の像が設置されている。

DATA 時間：月・水・金 6:00～13:00 (最終入館 12:40) 火・土・日 13:00～21:00 (最終入館 20:40)／休：木曜／電話：024-542-5223



5 鯖湖湯

ヤマトタケルノミコトが入浴したという逸話がある、飯坂温泉最古の湯。飯坂温泉発祥の地ともいわれ、飯坂温泉のシンボリックな存在。西行法師がこの湯を訪れた際に詠んだ歌から鯖湖湯の名が付いたとされる。平均温度約51度の源泉を掛け流しにしている飯坂温泉の熱い湯を体感できる。

DATA 時間：6:00～21:00 (最終入館 20:40)／休：月曜 (祝日の場合は営業)／電話：024-542-5223



4 旧堀切邸

江戸時代から続いていた豪農・豪商の旧家を補修、復原、一部新築により整備し、飯坂温泉の観光交流拠点として公開している。1775 (安永4) 年に建立された県内で現存する最大で最古の土蔵「十間蔵」など、歴史的価値の高い建物が現存。邸内では源泉掛け流しの温泉を引いた「足湯・手湯」も楽しめる。

DATA 時間：9:00～21:00／休：無休 (臨時休館あり)／電話：024-542-8188



「主屋」は、1880 (明治13) 年に火災で焼失後、翌年に再建された。屋根や内装などに意匠を凝らした近代的な和風住宅となっている。



子供の健康を守りながら、 医療費を上手に使おう

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

子供の医療費は無料ではない

子供の医療費は窓口での支払いがないことが多いですが、実際には大人と同じように医療費がかかっています。その費用は、私たちが納めている健康保険料や住民税などの税金で支えられているのです。

かかった医療費の7～8割は公的な医療保険（健康保険組合や協会けんぽなど）から支払われ、残りの自己負担分（小学生未満は2割、小学生以上は3割）は自治体の助成などで賄われています。医療費が増えると、最終的には保険料や税金の負担が重くなってしまいます。

医療費を上手に使うポイント

子供の健康を第一に考えながら、医療費を抑えて上手に医療にかかるポイントは、①「かかりつけ医」を持つ、②ジェネリック医薬品を選ぶ、③予防接種を適切な時期に受ける、④健康習慣を身に付ける、です。

夜間や休日の病気やけがで受診に迷ったときは、電話相談を活用すると安心です。家庭での対処法は「#8000」、緊急受診の判断は「#7119」で24時間相談できます。子供の健康を守りながら、みんなで支え合う医療制度を大切に使ってください。

上手な医療のかかり方

①「かかりつけ医」を持つ

子供の体質や病歴を把握しているかかりつけ医なら、体調変化に早く気づき、病気の予防や早期治療ができます。必要なときは適切な専門病院も紹介してくれます。

③予防接種を適切な時期に受ける

適切な時期の予防接種で感染症から子供を守り、重い病気のリスクを減らせます。社会全体の感染拡大も防げるので、かかりつけ医に相談して上手に受けるようにしましょう。

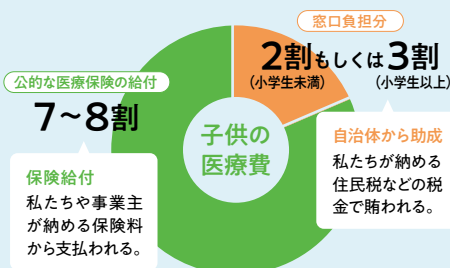
②ジェネリック医薬品を選ぶ

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の効果・安全性で費用が安く、飲みやすく改良されていたりします。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療費を抑えられます。※ジェネリック医薬品がある薬で先発医薬品を希望すると、療養費助成の対象外の特別料金がかかります。

④健康習慣を身に付ける

手洗い、歯磨き、十分な睡眠など、子供の頃からの健康習慣が、病気を予防し、医療費の抑制につながります。

子供の医療費無料化の仕組み



※自治体の助成制度はお住まいの地域により異なりますので、制度の対象年齢や金額についての詳細は自治体にご確認ください。



いざというときのために

子供の急な病気やけがでどうしたらよいか分からないときは、救急電話相談が安心です。

	#8000 こども医療でんわ相談	#7119 救急安心センター
対象	小児	全年齢
時間	お住まいの市区町村でご確認ください	24時間・年中無休
相談	小児科医、看護師	医師、看護師、相談員
内容	休日・夜間の子供の症状の対処法や受診する医療機関などのアドバイスが受けられる	救急車を呼んだ方がよいか、急いで病院を受診した方がよいか、受診できる医療機関はどこかなどを案内

症状に合わせた対処法を調べられる
WEBサイトもあります。

公益社団法人 日本小児科学会監修
こどもの救急

<https://kodomo-qq.jp/>



※対象年齢：生後1 ヶ月～6 歳児。英語や中国語にも対応。



令和
8年度
より

「子ども・子育て支援金」制度 が始まります

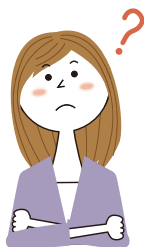
一般保険料と併せ

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。

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。

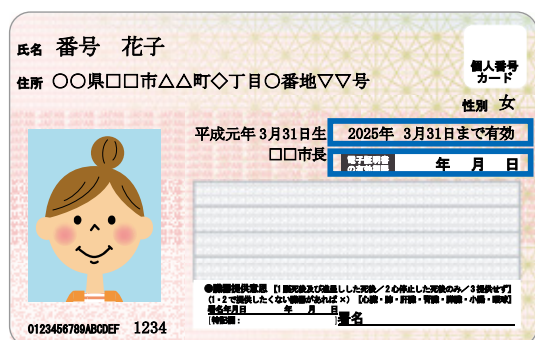
資格確認書



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。



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。



水分補給にはコラーゲン

肌細胞は年齢とともに減少し機能が低下するため、年を取ると肌がしぼんだように感じることがあります。肌の水分補給に必要なのがコラーゲンです。コラーゲンは肌細胞の保水に関わる成分なので、乾燥肌対策として最も重要な役割を担っています。細胞同士の隙間に埋めていくことで病原菌やウイルスの侵入をブロックする効果もあるのです。

コラーゲンの多い食べ物では、ゼラチンや肉類を煮込んだときに出るプルプルした成分が有名です。外食などで「コラーゲンたっぷり」というメニューにはゼラチンがたくさん使われています。しかし、実はコラーゲンは高分子で消化吸収の悪い成分なのです。コラーゲンといえは、サプリメントや健康食品をイメージするかもしれませんが、実際、コ



夏に比べ
冬はビタミンC
の量が
3倍!



必要な4つの栄養素

ラーゲンの粉末で「低分子化」と消化吸収を高めている商品もあります。それでも十分な量を取れるかというとそうもいきません。やはり、コラーゲンの材料となる栄養素を食品から取り入れて、体内でコラーゲンを合成した方が効果的といえるのです。

そこでコラーゲンの合成に必要な栄養素が4つあります。「たんぱく質」「亜鉛」「鉄」「ビタミンC」です。この4つを同時に含んでいる食品はありませんが、これらの成分が豊富に含まれている料理を食べたり、不足しがちな成分が含まれた食材と一緒に食べることによって体内でのコラーゲンの合成を促進することができます。

さまざまな食品の中で、コラーゲンの合成に必要な栄養素と一緒に含まれているケ―

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

スが多いのが「たんぱく質」「鉄」「亜鉛」です。とはいえ、これらの栄養素が豊富な食品は脂肪やコレステロールが多いこともあるため吟味しなければなりません。ビタミンCは、ビタミンCが多い野菜と一緒に料理するか、ビタミンCが豊富な果物を食卓にプラスすることで必要な栄養素を取ることができます。

そこでオススメなのがたんぱく質、鉄、亜鉛が同時に豊富に含まれている「かき」「牛肉（赤身）」「かつお」「貝類」「卵」です。かきは貝類の中でも飛び抜けて亜鉛が多い良さがあ

ますが、特有の癖が気になる場合はかきフライにすると気になりません。牛肉の赤身肉は肉じゃががお薦めです。赤身の牛肉にはたんぱく質、鉄、亜鉛が豊富で、かつ余計な脂肪を取り込まなくて済みます。また、じゃがいもにはビタミンCも豊富。ビタミンCは熱に弱い特徴がありますが、じゃがいもは組織がしっかりしており、でんぷんに守られるためビタミンCが壊れにくい食材です。かつお、貝類はにんにくやしょうがを調味料や薬味に

入れると食べやすくなります。貝類はあさりの缶詰を使つと砂抜きの手間がなく、手軽にたくさん食べることができます。

冬が旬のほうれんそう

冬が旬のほうれんそうは鉄とビタミンCが多い食品です。ほうれんそうは一年中出回っていますが、夏に比べて冬はビタミンCの量が3倍近くあります。鉄はビタミンCと一緒に

に取ると吸収効率が良くなるので、おひたしなどにして食べるのもよし、たんぱく質と鉄が豊富な肉や卵などと一緒に炒めて食べるのもよし、効果的に吸収できます。なお、ビタミンCが豊富な野菜である、ブロッコリーやかぶの葉、キャベツ、トマトなどをたんぱく質源と一緒に料理をしてもよいですし、別メニューとして一品添えるのもお薦めです。他にもビタミンCが多いのがかんきつ系の果物、キウイ、いちごです。果物は糖質が多いと敬遠する人もいますが、これらの果物は糖質が少なめ。甘酸っぱい味は、疲労回復効果もあります。疲れていると肌の色も悪くなるので果物を活用したいものです。特に冬場に出回るみかんもお薦め。みかんに特別に多い「βクリプトキサンチン」が肌の老化や乾燥の原因となる活性酸素を除去する働きがあるとされています。

食べる乾燥肌対策

冬は外気が乾燥し、屋内でもエアコンなどの暖房の使用が肌の乾燥の原因に。特に顔の皮膚の水分量が減ると張りやつやがなくなり、長い目で見るとシワがでやすくなり実年齢以上に老け込んで見えてしまうことも。

乾燥肌対策にはスキンケアだけでなく「食べ物」による対策もあります。食べて全身の潤い成分を補っていきましょう。



COLUMN

乾燥肌対策は、コラーゲンで肌の保湿バリアをつくることでしっとりしますが、他にも効果的な成分があります。例えば「さけ」「くるみ」といったオメガ3脂肪酸（DHAやEPAなど）は炎症を抑えたり、刺激に強い肌をつくるのに役立ちます。オメガ3脂肪酸は細胞膜の材料となるため、肌細胞のしなやかさを保ち、乾燥によるゴワつきや硬さを防ぎます。また、ナッツ類にはビタミンEが豊富で、血行を促進して肌に栄養を届け、乾燥によるくすみを防ぎます。

さらに「卵」。卵にはコレステロールが豊富なので避けがちですが、肌にとっては卵の良さが光ります。卵には肌細胞の材料になる良質なたんぱく質のほか肌細胞の代謝を促進する亜鉛が豊富。しかもコレステロールはホルモンの材料になるだけでなく、コラーゲンと同じく肌細胞同士の隙間を埋めて水分が蒸発するのを抑えてくれます。卵黄にはレチノール（ビタミンA）が多く、皮膚や粘膜の健康を保ち、角質層のターンオーバー（新陳代謝）を助けます。

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。電車で「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。

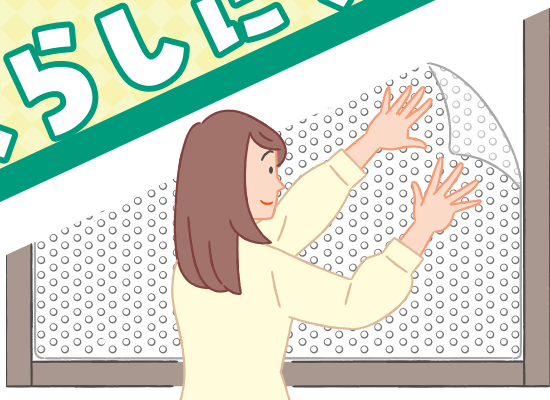
冷えは「万病のもと」ともいわれ、肩凝りやだるさ、頭痛、腹痛、月経痛の原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障を来すことも。また、甲状腺機能低下症や膠原病、閉塞性動脈硬化症、糖尿病などの重篤な病気が隠れていることもあるので、気になったら内科を受診することをお勧めします。

おうちでエコ活

くらしにプラス+

今回のテーマ

暖房に頼り過ぎない 冬の簡単節約生活



電気代をはじめ、さまざまなものが値上がりする中、寒くなる冬に実践したい温活アイデアをご紹介します。少しの時間や工夫で冬を快適に過ごすことができるだけでなく、節約やエコにもつながります！

今回の先生 ^{ゆうき} 和田由貴さん

節約アドバイザー

消費生活アドバイザー、食生活アドバイザーなどさまざまな資格を持ち、暮らしや家事の専門家として多方面で活動。「節約は、無理をしないで楽しく！」がモットーで、快適と節約を両立したスマートで賢い節約生活を提唱している。

部屋を暖かくするアイデア

部屋を暖めるには、「窓」と「空気の流れ」の対策が重要。暖かい空気は高い方へ、冷たい空気は低い方へ行く性質を考えながら、上手に空気を循環させるのが暖房効果を最大限に活用するポイントです。

窓の内側に断熱シートを貼る

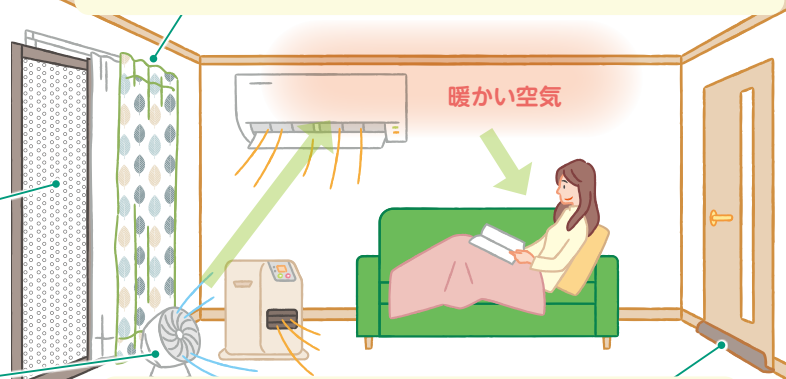
室内の熱が逃げる割合の約6割が窓から！市販の断熱シートを窓の内側に貼り、窓自体の断熱性能を高めましょう。

サーキュレーターで暖かい空気を下に

天井付近の暖まった空気を部屋全体に攪拌^{かくはん}するため、サーキュレーターの風を天井の中心方向に向けます。

カーテンは床に着く長さに

カーテンと床の間に隙間を空けないのが窓からの冷気を部屋に入れにくいコツ。従来のカーテンと窓の間に、100円ショップのシャワーカーテンを取り付け、二重カーテンにするのも効果的です。



廊下や階段につながる扉の下をガード

スポンジ製の隙間対策グッズで扉の下をふさぎます。冷気は上の階から下りてくるので、特に階段とつながる扉の下は重要です。

体を温めるアイデア

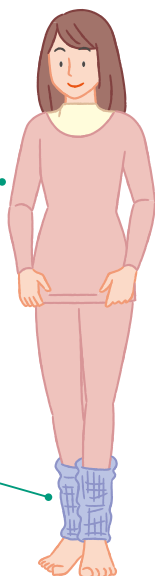
首・手首・足首は体表に近いところに動脈があり、体温調節に重要な部分。「3つの首」を温めることや、衣類の重ね方、素材選びで日中も夜も快適に過ごせます。

重ね着は空気の層をつくることを意識

上に厚い生地を着込むより、肌着を増やして空気の層を多くつくった方が暖かく感じます。汗冷えを防ぐため、吸放湿性に優れた天然素材がお薦めです。

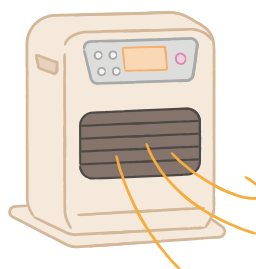
足の冷えにはレッグウォーマー

足の冷え対策には靴下より足首を温めるレッグウォーマーが効果的。布団に入っているときも同様です。



冬の節電アイデア

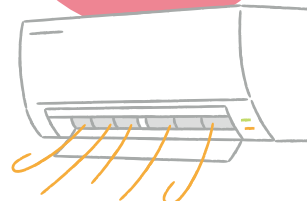
暖房器具は併用することが多く、夏以上に電気代が気になる方も多いのでは？ それぞれの用途を考えて効率よく使い分けることで、ランニングコストを抑えながら同じ暖かさを実現できます。



暖房器具の「得意」を生かす！

例えば即暖性のあるファンヒーターで部屋を暖めてからエアコンで室温を維持する、といった使い方をすれば電気代も抑えられてエコに！

エアコンは設定温度と室温の差が大きいと、頑張って暖めようとして消費電力が大きくなります。



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。

今後も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―





令和7年度 ボウリング大会実施結果

亀田総合病院健康保険組合



実施年月日

令和7年9月1日～令和7年10月31日

実施場所

- ・アミューズメントシティ RAKUZO 鴨川店
- ・館山ヤングボウル 他

★参加者内訳（事業所別）

事業所	男子(名)	女子(名)	合計(名)
鉄 蕉 会	127	157	284
ケ イ テ イ エ ス	23	3	26
太 陽 会	4	4	8
安 房 C	19	25	44
亀 楽	5	4	9
合 計	178	193	371

★成績

※敬称略

	男 子		女 子	
	氏 名(事業所名)	トータル	氏 名(事業所名)	トータル
優 勝	前田 和良(鉄蕉会)	435	大木 奈海(鉄蕉会)	349
準優勝	原田 勝人(鉄蕉会)	333	真田ゆかり(鉄蕉会)	298
3 位	大木 崇史(鉄蕉会)	329	綾部亜希子(KTS)	287
4 位	菊池 純也(鉄蕉会)	323	正木めぐみ(亀 楽)	283
5 位	大和田典幸(KTS)	317	新井 香(鉄蕉会)	267
6 位	代見 泰彦(KTS)	313	松尾 菜月(鉄蕉会)	261
7 位	太田和洋二(KTS)	311	永田 亜海(鉄蕉会)	260
8 位	里見 力(鉄蕉会)	309	下田あず沙(鉄蕉会)	259
9 位	石曾根崇記(鉄蕉会)	306	佐久間莉奈(鉄蕉会)	258
10 位	福田 学(鉄蕉会)	305	松本 美樹(亀 楽)	253
ブービー賞	山内 享祐(鉄蕉会)	117	浅田 愛梨(鉄蕉会)	85
ハイゲーム賞	前田 和良(鉄蕉会)	232	大木 奈海(鉄蕉会)	204

※トータルが同点の場合、年齢が上の方を上位としています。

契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか！

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、契約保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

補助内容

- ◆毎年4月1日から翌年3月31日までを1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- ◆申請期限は4月20日までです。

契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)	全国21ヵ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。
ラフォーレ倶楽部	全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。

<http://kameda-kenpo.com/>

(令和7年11月末現在)
組合の現況

被保険者数		被扶養者数	
男	1,908名	男	870名
女	3,668名	女	1,051名
合計	5,576名	合計	1,921名
平均標準報酬月額		扶養率	
男	499,594円	被保険者1人当たりの 被扶養者数(扶養率) 0.34人	
女	319,507円		
平均	381,129円		



Special Interview

今日も
笑顔で

手の届く所にあるものは
すかさずチャレンジしたい。

堀井美香さん「フリーアナウンサー」

動く！歩く！
堀井美香

ほりい みか／1972年、秋田県生まれ。TBSにアナウンサーとして27年間務めた後、50歳で独立。さまざまなCMや番組のナレーションのほか、Podcastの人気番組「OVER THE SUN」を2020年より担当。自身が開催する朗読会はチケットが即完売になるほどの人気を博し、精力的に活動が続けている。

体のために気を付けていることは、よく歩くこと。仕事の移動もハイヒールでカツカツと歩いています。また毎日ではないですが、夕飯の後に2時間ほど歩くこともあります。暗くて顔が見えないのを良いことに、仕事で暗記しなければならぬ文章をブツブツ言いながら歩いています（笑）。

最近、心を整えるためにタイミングが合えばお寺の座禅会に参加しています。50代になると、「仏教」を語り出す人が多いのですが、53歳になった私にもついにその時が来たという感じです。私はとにかくせつかちで、仕事も詰め込んでも、座禅をしている間は何もすることを許されません。そんな状況に置かれると、座禅の後は「ゆつくりでもいいんだな」という気持ちになれるんです。

同年代の人とは、残りの時間で何ができるんだろうね、と話すことが増えました。そんな中で、少し手を伸ばせば届く所にあるものは、すかさずチャレンジしたいという気持ちです。母はもうすぐ90歳なのですが、現役で働いているんです。そんな母に憧れますし、私も長く働き続けたいですね。それにはまず健康じゃなきゃいけないし、頭もしっかりしていないといけない。何より、仕事でストレスではなくハッピーだと感じられることが大切だと実感しています。