

けんぽだより

2025
秋号

No.158

CONTENTS

- 令和7年12月1日 保険証完全廃止に向けて
- 「健康スコアリングレポート」に見る私たちの健康課題
- 令和6年度 決算のお知らせ
- 気づいて! 若いあなたも黄信号? ロコモサイン
- 「子ども・子育て支援金」制度が始まります
- 身近に迫る健康問題ニュースワード
スマホの使いすぎ
- やりがちNG行動!? こうしてOK! 適正服薬
- 教えてドクター子どもの健康Q&A
こんなとき、何科を受診する?
- 第15期健康管理事業推進員の委嘱が行われました
- 秋のウォーキングキャンペーンのご案内
- ウォーキングキャンペーン(前期)を開催しました
- 健保組合からのお知らせ
- Pep Upのご案内



けんぽだよりは、当組合のホームページにも掲載しております
スマホ等でもご覧いただけますので、「お気に入り」などに登録してぜひご覧ください



千葉県医業健康保険組合



組合HPは
こちらから

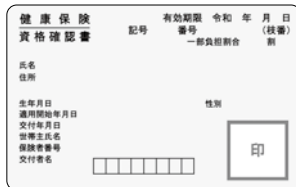
令和7年12月1日
保険証完全廃止
に向けて

マイナ保険証利用登録が確認できていない方へ 保険証の代わりとなる 資格確認書を交付します

従来の健康保険証は令和7年12月1日で完全に廃止され、マイナ保険証による受診が基本となります。そのため、当組合では廃止前にマイナ保険証をお持ちでない方へ、保険証の代わりとなる「資格確認書」を交付します。

※令和7年9月末時点でマイナ保険証の利用登録が確認できない人へ、事業所の担当者を通じて11月末頃に交付する予定です。

＼ 交付対象者(申請不要) /



▲資格確認書

- マイナナンバーカードを取得していない方
- マイナナンバーカードを取得しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて、マイナ保険証が使えなくなった方
- マイナ保険証の利用登録解除申請中または登録解除した方

＼ こんな場合は申請により交付します /

- マイナ保険証による受診が困難（高齢、障害等で第三者のサポート）が必要な方
- マイナナンバーカードを紛失・更新中の方
- 資格確認書を紛失した・棄損した方



資格確認書を受け取りましたが、マイナ保険証へ切り替えました（または切り替え中）。期限が切れるまでそのまま持っていてよいですか？



マイナ保険証利用登録後は、速やかに当組合まで返納してください。

やむを得ない事情※がある場合を除き、マイナ保険証と資格確認書を重複して保有することはできません。ご家族の分も含めマイナ保険証利用登録後は必ず、資格確認書をご返納ください。

※マイナ保険証による受診が困難な方で、申請により資格確認書を交付された方等



資格確認書を紛失してしまいましたが、届出の必要はありますか？



有効期限内の資格確認書は、従来の保険証と同じように悪用される可能性がありますので届出は必要です。

今後マイナ保険証に切り替えるかどうかは関係なく、①自宅外で紛失した場合（盗難含む）は警察に遺失届を提出し、②今後も切り替えずに資格確認書を使いたい場合は、当組合へ「資格確認書再交付申請書」を提出してください。

※マイナ保険証に切り替える場合、当組合への手続きは不要です。



退職しますが、資格確認書はどうしたらよいですか？



有効期限内の資格確認書は必ず返納してください。

退職するときは、ご家族の分も含め事業所の担当者に必ず返納してください。新しく加入する健康保険でも、マイナ保険証がない人には資格確認書が交付されます。

＼ こんな場合も届出・返納が必要です /

- 家族が扶養からはずれるとき **返納**
- 改姓・氏名変更したとき **返納**
※新しい氏名で再発行します。

今からでも
マイナ保険証への
切り替えを!

資格確認書でも受診は可能ですが、医師・薬剤師との医療情報の共有や、なりすまし防止などマイナ保険証ならではのメリットは受けられませんので、マイナ保険証への切り替えをおすすめします。

マイナナンバーカードは作成しているが
保険証利用登録をしていない方

医療機関のカードリーダー、セブン銀行の
ATM、マイナポータルから登録できます。



まだマイナナンバーカードを
作成していない方



どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルなど不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、皆さまが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、
暗証番号もわからないとき

目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナンバーカードの有効期限
(電子証明書含む) が近づいているとき

有効期限が切れる3か月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3か月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が
3か月以内になって
います。詳しくは市区
町村にお問い合わせ
ください。

次に進む



災害時や緊急時など、
マイナ保険証を持っていないとき

災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。

※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を
スマホで使えるようにしたい

マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。

※初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。



デジタル庁

マイナンバーカードの
有効期限切れに
ご注意ください

更新手続きの
詳細はこちら



マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3か月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

マイナンバーカード搭載の
電子証明書の有効期限

発行日から
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの
有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで
※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3か月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3か月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

10月1日
から適用

19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について ～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、令和7年10月1日から適用されます。

※学生でなくても対象となります。

※年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。

年齢はその年の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

「健康スコアリングレポート」に見る 私たちの健康課題



令和6年度版(令和5年度実績分)の「健康スコアリングレポート」が届きました。

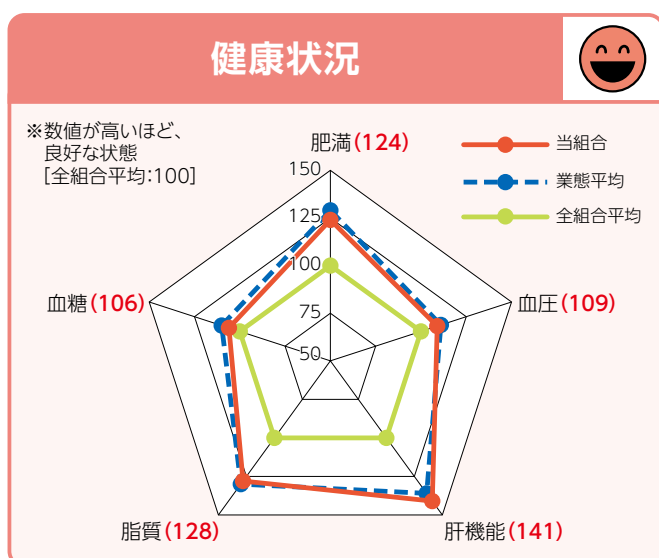
「健康スコアリングレポート」は、加入者の皆さまの健康状態や生活習慣、健康づくりの取り組み等を全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」したものであり、この情報を健保組合と事業主が共有し、加入者の皆さまの予防・健康づくりを活性化させることを目指したものです。

本データは「健康状況」「生活習慣」を含め特定健診・特定保健指導の対象である40歳～74歳の方のデータとなります。



当組合の健康状況

生活習慣病リスク保有者の割合



生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均、全組合平均と比較しています。

全組合平均と比べると、概ね良好のランクで、肥満・肝機能・脂質リスクは最高評価、血圧・血糖リスクは5段階中4番目の高評価でした。

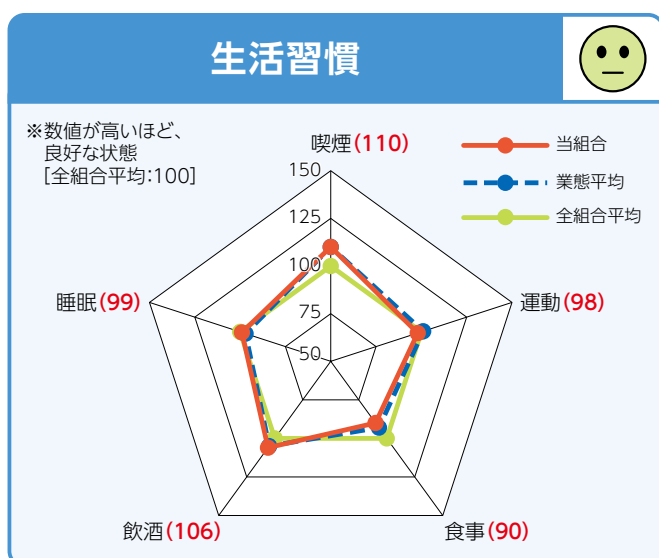
■全組合平均との比較

肥満リスク	血圧リスク	肝機能リスク	脂質リスク	血糖リスク

※令和5年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

当組合の生活習慣

適正な生活習慣を有する者の割合



喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の適正な生活習慣の割合を業態平均、全組合平均と比較しています。

喫煙・飲酒習慣は最高評価だったものの、食事習慣については、不良のランクでした。

■全組合平均との比較

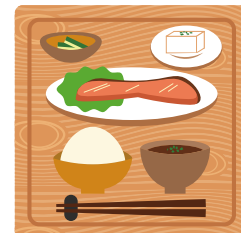
	喫煙	運動	食事	飲酒	睡眠
ランクUPまで*1	最上位です	あと160人	あと152人	最上位です	あと290人

(※1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

※令和5年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

食事習慣



加入者全体

※数値が高いほど、
良好な状態
[全組合平均:100]

適切な食事管理をする者の割合

(90)

—●— 当組合
—●— 業態平均
—●— 全組合平均

朝食を抜く頻度が
週3回未満の者の割合 (99)

(95) 早食いをしない者の割合

朝昼夕の3食以外に
間食や甘い飲み物を
摂取しない者の割合 (68)

(102) 就寝前の2時間以内に
夕食をとることが
週に3回未満の者の割合

健康スコアリングレポートから、当組合の「適正な生活習慣を有する者の割合」の中で、特に「食事習慣」については全健保組合平均より低くなっております。

「食事習慣リスク」を見ると、「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しない者の割合」が低くなっていることが分かります。

間食や就寝2時間以内の食事は、太りやすくなるため、食事の時間やメニューなどの見直しが必要です。



食生活改善の ポイント

お菓子・甘い飲みものを食べるときは メリハリが大事!

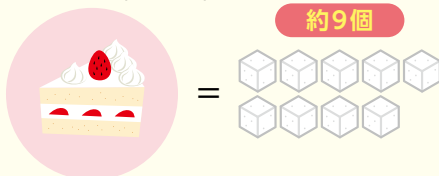
甘いものに含まれる「ブドウ糖」は分解・消化が早く、体脂肪になりやすいので、とりすぎると肥満や虫歯の原因になります。無理にがまんしてストレスにならない程度に、カロリーや糖質量を知って、調整しながら楽しむと良いでしょう。

まずは糖質の量を把握する

糖質量を角砂糖で換算すると… ※1個4g換算

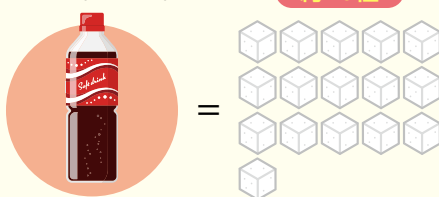
ショートケーキ(1ピース)

約9個



コーラ(500ml)

約16個



食べすぎないように
自分でルールを作る

たとえば…

✓ ご褒美として、週1回など
食べるタイミングを決める

✓ 容量の少ない小袋タイプにする

✓ 食べる分だけお皿にのせて、
残りはしまってから食べ始める

✓ お菓子の買いだめをしない

✓ 飲み物や水やお茶に置き換える

など

※参考：女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり 第5版」
「毎日の食事のカロリーガイド 第3版」

令和6年度 決算のお知らせ

令和7年7月23日の組合会において、
当組合の令和6年度決算が承認され、決定いたしました。

経常収入合計 **269億9,024万円**

経常支出合計 **279億2,811万円**

経常収入支出差引額 **▲9億3,787万円**

■被保険者数の増加等により、保険料収入は伸びたものの保険給付費や納付金の負担は重く、厳しい状況に変わりありません。

■保険証の廃止に向け、システムの変更や資格情報のお知らせの発行等、マイナ保険証切り替え準備のための費用を支出しました。

収入

科 目	令和6年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	27,101,080	461,719
調整保険料収入	372,595	6,348
繰越金	100,000	1,704
繰入金	1,502,932	25,605
国庫補助金収入	42,955	732
財政調整事業交付金	324,436	5,527
雑収入・その他	128,913	2,197
収入合計	29,572,911	503,832
経常収入合計	26,990,237	459,831

支出

科 目	令和6年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	301,064	5,129
保険給付費	16,167,375	275,443
（法定給付費）	15,893,882	270,783
（付加給付費）	273,493	4,659
納付金	10,484,742	178,628
（前期高齢者納付金）	4,004,090	68,217
（後期高齢者支援金）	6,480,618	110,410
（その他）	34	1
保健事業費	947,088	16,135
財政調整事業拠出金	368,345	6,275
その他	29,215	498
支出合計	28,297,829	482,108
経常支出合計	27,928,108	475,809

収支差引額 1,275,082千円

経常収入支出差引額 ▲937,831千円

令和6年度 決算概要

収入面では、被保険者数の増並びに平均標準報酬月額増により、保険料収入は前年度より増加したものの、支出面においては、皆さまが病気やケガをした時の保険給付費や高齢者医療のために国に納めている納付金などの増加により、4年連続の赤字決算となりました。

保健事業等実施状況

保険者機能強化アクションプラン（第2期）の1年目にあたり、「糖尿病腎症等の生活習慣病の重症化予防の取組」に新たに血圧及び脂質などの結果数値が基準値以上の者に対する受診勧奨及び40歳未満の事業主健診情報の活用による予防・健康づくり推進を新規事業として実施しました。

さらに、保険証の廃止に伴い、資格情報のお知らせの発行、マイナ保険証を持たない人への対応等、マイナ保険証切り替えのための準備も進めました。令和7年12月1日までで従来の保険証は完全に廃止されますが、皆さまが安心して受診できるよう、引き続き移行作業に取り組んでまいります。

令和6年度の決算をグラフでみると…

一般勘定

収入

295億7,291万円

皆さまから
いただいている
保険料収入 271億108万円
91.6%

調整保険料 3億7,260万円 1.3%
その他 20億9,923万円 7.1%

支出

282億9,783万円

保険給付費
161億6,738万円
57.0%

納付金
104億8,474万円
37.1%

事務費 3億106万円 1.1%
保健事業費 9億4,709万円 3.4%
その他 3億9,756万円 1.4%

決算残金 12億7,508万円

残金は、11億7,463万円を別途積立金として積み立て、1億円を繰越金として、46万円を財政調整事業繰越金として次年度に繰り越しました。

主な収入

■健康保険収入

被保険者の皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。271億108万円となりました。

■繰入金

収入不足を補うため、別途積立金から15億円繰り入れました。

■国庫補助金収入

高齢者医療支援金等の負担金や特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるもので、4,296万円でした。

■雑収入

第三者行為の求償金や積立金の利子等の収入で、1億716万円でした。



主な支出

■保険給付費

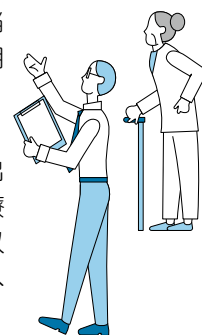
皆さまの医療費や各種給付金（出産手当金、傷病手当金等）のために支払った費用として、161億6,738万円支出しました。

■納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために40億409万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ64億8,062万円支出しました。

■保健事業費

皆さまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、人間ドック補助金などの疾病予防や健診事業を中心に総額で、9億4,709万円支出しました。



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

平成29年度から導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しております。

収入

31億3,517万円

介護保険収入
29億6,957万円 94.7%

その他 1億6,560万円 5.3%

支出

29億7,615万円

介護納付金
29億7,601万円 99.99%

その他 14万円 0.01%

収入合計 31億3,517万円

支出合計 29億7,615万円

収入支出
差引額 1億5,902万円

決算残金 1億5,902万円

残金は1億4,902万円を準備金として積み立て、1,000万円を次年度に繰り越しました。

気づいて!

若いあなたも
黄信号?

監修

埼玉県立大学
保健医療福祉学部
准教授 山田 恵子

ロコモサイン

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などはロコモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

高齢者だけじゃない! こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でもロコモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- ☒ 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- ☒ 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- ☒ 日常的に運動をする習慣のない人
- ☒ 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き
無理なく
できる?

4
つのロコモサイン



階段の
昇り降り



急ぎ足
での歩行



2~3kmの
連続歩行



スポーツ
や踊り

(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

1つでもつらいと感じたらロコモの可能性アリ!

より詳しくチェック
したい方は…

日本整形外科学会「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp>



※ロコモサイン…平成29~31年と令和6年に日本整形外科学会とその下部組織が行ったロコモ度についての2回の全国調査で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目をロコモの4兆候として命名したもの。



今日から!

ロコトレでロコモ予防

筋肉や骨の働きをキープしてロコモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元気にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つのロコトレに毎日チャレンジ。一駅手前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しずつからだを動かすことも大切です。

片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に
左右1分間ずつ・
3セット

※慣れてきた方、できる方は支えなしで行いましょう。

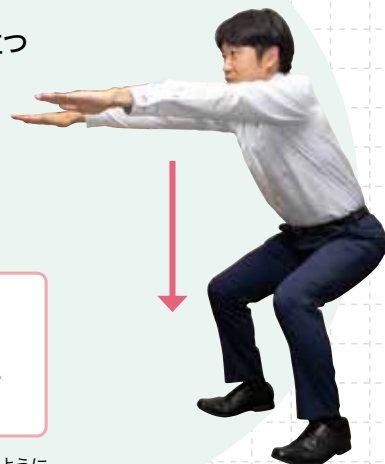


スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2〜3秒かけて
ゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないようにします。



ロコモを防ぐ

食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりととりましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだは筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品など

カルシウム：牛乳、小魚など

ビタミンD：鮭、きくらげ、干し椎茸など

ビタミンK：発酵食品（納豆・キムチなど）、ほうれん草、小松菜など

女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重（BMI18.5未満の「やせ」）にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています*。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、ロコモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりと、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。

※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より

たんぱく質と
カルシウム
とらなくちゃ



＼色々な食材をバランス良く！／

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを 作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を充分に とれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと 食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。 ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単に たんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質の素になる必須 アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物 繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合：1点、それ以下の頻度：0点
として計算してみましょう。あなたの得点は？

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」より



「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～令和8年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～



支援金の使いみち

こども未来戦略「加速化プラン」の
施策に使われます

- 児童手当拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除 など



健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。令和8年4月分の保険料より、健康保険料、介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

「子ども・子育て支援金」
制度ってなに？

令和8年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出して、少子化対策の財源にあてるといふものです。少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがいない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

保険料・支援金の例 ▶ 月600円程度の負担増

- 標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

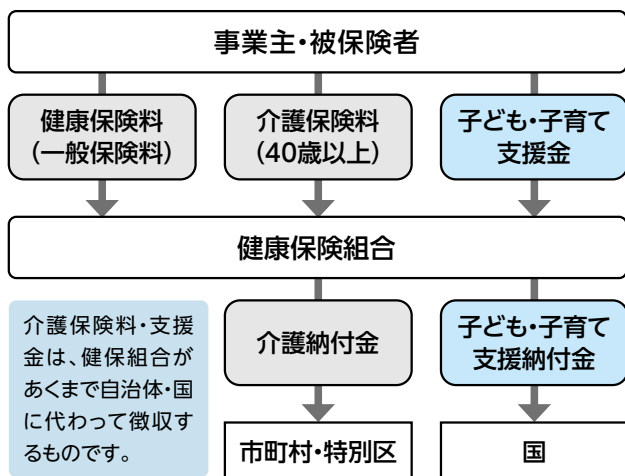
※支援金率は仮の計算によるものです。今後、国から確定値が示されます。

区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	10%	5%	5%
	30,000円	15,000円	15,000円
介護保険料	1.6%	0.8%	0.8%
	4,800円	2,400円	2,400円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	0.2%
	1,200円	600円	600円

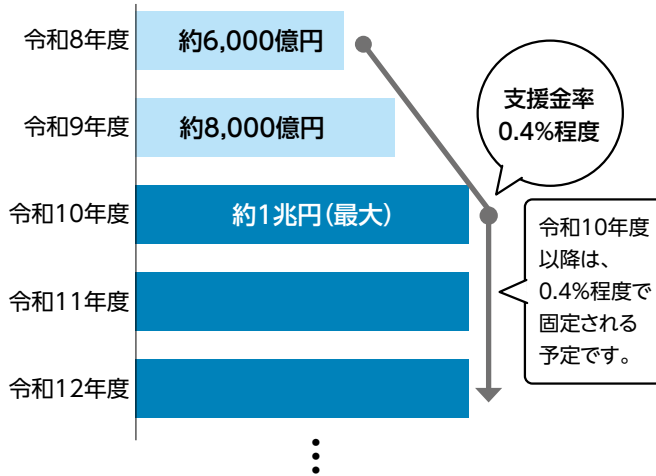
私たちの負担は
どのくらい増えるの？

支援金率は令和8年度から令和10年度にかけて段階的に引き上げられていき、令和10年度に最大の0.4%程度になり固定されます。これを事業主と被保険者で折半するので、みなさんの負担は0.2%程度になる見込みです。実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給(標準報酬月額)が30万円の人で、月々の負担増は600円程度になります(左表参照)。

■保険料・支援金の徴収・納付のしくみ



■支援金額・率の引き上げイメージ





健康問題 ニュースワードTM

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

若い人も注意 「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、老眼に似た症状（「スマホ老眼」）に悩む人が増えています。一般的な老眼とは違い、10～30代の比較的若い世代にも症状が出ています。視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じることはありませんか？



脳にも悪影響 を及ぼす？

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります。特に、30～50代の働き世代に増えているといわれています。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



LIVE

ニュースワードTM

スマホの使いすぎ

過度な使用が健康を脅かす!?



スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でものを見続けると、目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります。

代表的な
症状

- ・ スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- ・ 小さい文字がよく見えない
- ・ 目が疲れやすい
- ・ 夕方になるとものが見えにくくなる

脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能全体が低下するため、「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります。そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

3～5つ 該当で危険度“中”
6つ以上 該当で危険度“大”

スマホ脳疲労 \ 危険度チェック \

- ☐ いつも手元にスマホがある
- ☐ 時間があればスマホを取り出す
- ☐ 疑問があるとスマホで検索する
- ☐ 覚えておくために写真を撮る
- ☐ スマホなしで初めての場所に行けない
- ☐ 調べ物をスマホ以外ではしない
- ☐ 時間に追われている
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ 寝床でスマホを見ている

スマホ老眼の予防法

●目に優しいスマホの使い方を

スマホは顔から30cm以上離し、適度に休憩を挟みながら使いましょう。画面の明るさは文字が読みづらくなならない程度に暗めに設定を。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



●睡眠で目の疲れを解消

スマホ老眼は一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。睡眠をしっかりとりないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

●デジタルデトックスを実践

「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、スマホから離れる時間を作りましょう。

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです



やりがち NG行動!? こうしてOK!

監修 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子・堀 正隆

ウサ美保健師に聞いてみた!



食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

適正服薬



NG行動



自己判断で
薬を
併用する

OK行動

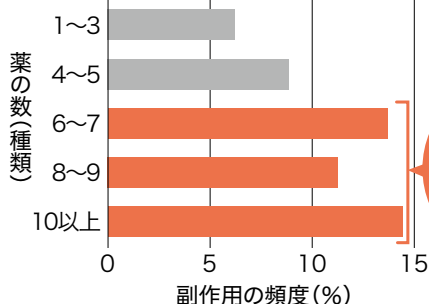


薬ののみ合わせを
医師や薬剤師に
確認する

あなたは大丈夫？
薬の使用法

適正服薬とは？

薬の数と副作用の関係（高齢者）



薬が6つ以上になると副作用が起こりやすい！

Kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

薬は正しくのめば効果を発揮するものですが、**薬の種類が多い場合や、のみ合わせによっては健康被害が出ることがあります**。特に高齢者は薬が増えると副作用を起こしやすくなります（左図）。さらに病院でもらう薬だけでなく、**市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメントなどの併用にも注意してください**。薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

こんな状態に要注意

重複服薬

同じ成分や効果をもつ薬を重ねてのむ。副作用や効果が強く出ることがある。

多剤服用

服用する薬が多い。副作用やのみ間違い等の問題が起こる（＝ポリファーマシー）。

薬を安全に適正に使用するポイント

これはNG!のみ合わせに注意

- ☑ 痛み止め薬×総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- ☑ アレルギー用薬×鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- ☑ アレルギー用薬（フェキソフェナジン）×便秘薬（酸化マグネシウム）
- ☑ ワルファリン（血を固まりにくくする薬）×納豆、青汁、クロレラ食品
- ☑ カルシウム拮抗薬（高血圧の薬の一種）×グレープフルーツ

など

お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けずに1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ（電子版）だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・のみ合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサプリ等も記録
- ・薬をのんだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

のみ忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬をのみ忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合もあります。のみ忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れたからといって倍量でのむなどはやめましょう。

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1か月～5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。



マイナ保険証

（保険証登録したマイナンバーカード）

※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。
※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

適正服薬 + α



ジェネリックを使わないと特別料金？

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかって自己負担が増えるしくみがあります（長期収載品の選定療養）。同じ効果なら安いほうがおトクです。

通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。

こんなとき、 何科を受診する？

監修 国立国際医療センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q 子どもが歯をぶつけて出血しているとき、何科を受診したらよいですか？

A 口の中を切って出血している場合は口腔外科、歯のぐらつきがある場合は歯科を受診してください。迷う場合はかかりつけ医に問い合わせましょう。



子どもの病気のときは、基本的には小児科を受診します。ただし、症状によっては、専門の診療科を受診した方がよい場合もあります。なお、小児科卒業の目安はだいたい15歳前後です。

小児科で対応可能か、他の科を受診した方がよいのか迷うときは、かかりつけ医か自治体のこども医療電話相談

誤飲したときは、小児科や小児外科、日本中毒情報センターに相談してください。

■日本中毒情報センター
(365日24時間対応)
大阪中毒110番 072-727-2499
つくば中毒110番 029-852-9999

(#8000)に確認するとよいでしょう。かかりつけ医から専門診療科に紹介する場合があります。

こんなとき(症状の程度が強い場合)は専門科を受診

- やけど → 形成外科、皮膚科
- 水イボ、虫刺され、湿疹が続いている → 皮膚科
- 花粉症、耳の痛み、鼻血 → 耳鼻科
- 骨折が疑われる痛み → 整形外科
- 頭をぶつけて傷がある → 脳外科、形成外科
- 口の中を切った → 口腔外科、歯科
- 目の充血、かゆみ、目やに → 眼科

第15期

健康管理事業推進委員の委嘱が行われました

健康管理事業推進委員会は、当組合の重点事業である保健事業を円滑に推進するため、理事長の諮問機関及び保健事業の協助機関として昭和60年に発足いたしました。加入員の皆さまに幅広く公平・平等に事業展開を計画する委員会として、今後の保健事業の円滑な運営にお力添えをお願いいたします。

任期：令和7年7月1日～令和10年6月30日

役職	委員氏名	所属事業所
委員長	三浦 智明	社会福祉法人 ロザリオの聖母会
副委員長	野崎 真道	医療法人社団 誠馨会 千葉中央メディカルセンター
副委員長	清水 春菜	医療法人 SHIODA 塩田病院
委員	渡辺 直樹	医療法人社団 柏水会
委員	服部 広郷	医療法人 同和会 千葉病院
委員	奥地 裕子	医療法人社団 心癒会
委員	北島 利恵	医療法人社団 福生会
委員	山口 美希	医療法人社団 創進会
委員	福田 ゆい	医療法人社団 誠馨会
委員	東 容子	医療法人 成春会

役職	委員氏名	所属事業所
委員	高橋 奈美	公益財団法人 復光会
委員	長谷川 みずほ	医療法人 新都市医療研究会「君津」会
委員	齋藤 靖明	医療法人社団 三友会
委員	森田 敏彦	医療法人社団 養真会 上総記念病院
委員	佐治 智之	社会医療法人社団 さつき会 袖ヶ浦さつき台病院
委員	斎藤 有子	社会福祉法人 九十九里ホーム
委員	小竹 美波	公益財団法人 ちば県民保健予防財団
委員	三宅 敏嗣	社会医療法人社団 螢水会 名戸ヶ谷病院
委員	今井 みどり	医療法人 静和会 浅井病院

(敬称略)



秋のウォーキングキャンペーンのご案内

秋のキャンペーンから健康管理アプリ「Pep Up」による開催となります。お手元に「本人確認用コード」が記載されたハガキ等がある場合は、「ユーザー登録」を行った後、必ずウォーキングキャンペーンに参加の事前申込み(エントリー)を行ってください。

詳細は、当組合ホームページ及びPep Upにてご確認ください。



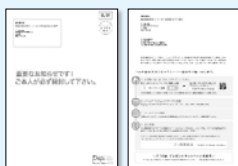
実施期間 令和7年10月26日(日)～11月29日(土)まで35日間

申込期間 令和7年 9月10日(水)～10月26日(日)

(申込期間内にエントリーを行わないとウォーキングキャンペーンに参加できませんので、ご注意ください)

参加には
Pep Upの登録が
必要です!

1 お届けした「本人確認用コード」が記載された登録案内通知(ハガキまたは封書)をご用意ください



2 スマホまたはPCから「Pep Up」へご登録後、ウォーキングキャンペーン参加ページへGO



https://pepup.life/users/sign_up

※本人確認用コードをお持ちでない場合は、けんぽだより最終ページ下に記載の「登録までの流れ」に沿ってお申込みください。

令和7年度 ウォーキングキャンペーン(前期)を開催しました

令和7年5月11日～6月14日の期間でウォーキングキャンペーン(前期)を開催し、1,247名の方にご参加いただきました。参加賞の代わりに「寄付」を希望した方の分を取りまとめ、令和7年8月に日本赤十字社千葉支部の活動資金として寄付(135名分:67,500円)をいたしました。

令和7年度 ウォーキングキャンペーン(前期) 参加状況

■ 参加人数及び男女比率

	男性	女性	合計
参加者人数	281人 (22.5%)	966人 (77.5%)	1,247人

被保険者…1,211人 被扶養者…36人

■ 1日8,000歩達成者数(割合)

達成日数	人数
1日～14日	156人(12.5%)
15日以上	1,091人(87.5%)

(※65歳以上は6,000歩)



日本赤十字社より
表彰されました

これまで、参加賞に代わり寄付を希望した方の分を日本赤十字社千葉支部の活動資金として寄付を行ったことに対し、日本赤十字社より表彰(社長感謝状を当組合ホームページに掲載)されましたことをご報告いたします。

健保組合からのお知らせ

公告 (令和7年7月31日現在)

◆編入事業所

事業所名称	事業所所在地	加入年月日
医療法人社団 高邦会	成田市	令和7年4月1日

◆脱退事業所

事業所名称	事業所所在地	脱退年月日
医療法人社団 秋齊会 秋場医院	長生郡一宮町	令和7年3月16日

健保組合の現況 (令和7年7月末現在)

事業所数	被保険者数(人)			被扶養者数(人)	扶養率(人)	平均標準報酬月額(円)		
	男	女	合計			男	女	全体
541事業所	15,334人	43,370人	58,704人	20,155人	0.34	483,094円	312,440円	357,016円



令和8年3月末日までに
登録した方へ全員に

**500 Pep
ポイント**
プレゼント!
(500円相当分)

当組合では、被保険者の皆さまがスマホなどを活用し、健康づくりに取り組めるよう健康管理アプリ「Pep Up (ペップアップ)」を導入いたしました。
Pep Upは、あなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報を一つにまとめ、あなたの健康状態が見える化し、健康活動をサポート。無料で利用でき、更にポイントもたまるお得なサービスです。ぜひご登録をお願いします。

自分のカラダ年齢がわかる 「健康年齢®」



健康年齢は、健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

健康づくりで褒美ポイント 「ウォーキングキャンペーン」



当組合主催のウォーキングキャンペーンに参加すると、達成状況によりポイントがもらえます。



※掲載されている各画面は紙面作成時点のものです。実際の画面とは異なる場合があります。

しばいぬと自分のペースで歩こう ふれんどウォーク



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見! シャベルでほりほりするとポイントがもらえます。

隙間時間に学んでポイント 「健康記事」



あなたの健康状態に合わせたヘルスケア記事を読むことができます。健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。

ポイントをためて、欲しい商品に交換しよう!

貯めたポイントはAmazonギフトカードや楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなど、厳選された商品と交換できます。
商品ラインナップは毎月更新中!

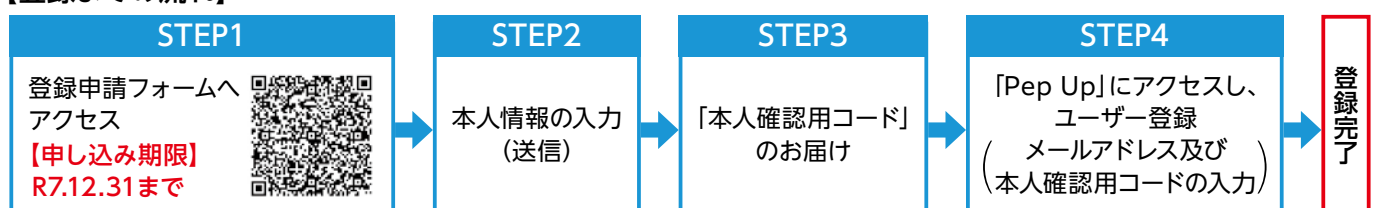
※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。



Pep Upのご利用には、「本人確認用コード」が必要です。

お手元に「本人確認用コード」が記載されたハガキ等をお持ちの方は、以下の「STEP4」からお進みください。
お持ちでない方は、以下の「STEP1 登録申請フォーム」からお申し込みください。

【登録までの流れ】



※ R7. 12.31までに登録申請フォームからお申し込みすると、R8.3月中旬頃、「本人確認用コード」が届きます