

健保たより

2024-10
AUTUMN
第191号

大阪金属問屋健康保険組合



栃木県 紅葉する中禅寺湖の干手ヶ浜と男体山

- 令和5年度 決算のお知らせ P2・3
- にっぽんウォーキング旅 P4・5
- 医療機関等の受診はマイナンバーカードで! P6・7
- インフルエンザ補助金申請について P8
- インフルエンザ対策は流行前に
早めのワクチン接種が効果的 P9
- 子ども医療費の仕組み P10
- パート・アルバイトの社会保険の加入要件が
拡大されます P11
- 産後のママのメンタルヘルス P12
- 働く女性のための年代別健康チェック P13
- ココロメンテ通信 P14
- 脳が目覚めるパズル ナンバープレース/応募方法 P15
- K-POINTに登録して健康と賞品をGETしよう! P20

ホームページも
ご活用ください! >>>



<http://www.kinzokukenpo.jp>

大阪金属問屋健康保険組合

検索

健保組合と
みなさまをつなげる

健保組合LINE

友だち
登録は
こちら



保険料収入の増加と高齢者医療への拠出金の 一時的な減少により黒字

より**効果的**な**保健事業**を推進して まいります



| | |
|-----------|-------------|
| ● 収入 | 58億1703万2千円 |
| ● 支出 | 58億966万2千円 |
| ● 経常収支差引額 | 737万円 |

大阪金属問屋健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月17日に開催された第140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5年度の決算は、収入58億1703万2千円に対し、支出58億966万2千円となり、経常収支差引額で737万円の黒字となりました。

決算の内訳としましては、物価や賃金の上昇を反映して標準報酬月額・標準賞与額が上がったことから、収入の柱である保険料収入が前年度決算比161,825千円増の131,894千円となりました。

支出では、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、医療機関等への受診機会が増えたことや、インフルエンザの流行などにより、保険給付費が増加しました。高齢者医療への拠出金は、より増加となりました。団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、今後、後期高齢者支援金はさらなる増加が予想されます。令和5年度の決算は黒字を確保したものの、健保財政は予断を許さない状況です。少子高齢化が加速する中、社会保障費の増加を全世代で公平に支える国のさらなる施策が求められます。

令和6年12月2日には、現行の健康保険証が廃止となり、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化され、マイナンバーカードを保険証として利用すると（マイナ保険証）、過去の診療情報や薬剤情報が同意により医師と共有でき、より質の高い医療の提供が可能となります。また、マイナ保険証の利用で現行の健康保険証よりも初診時の窓口負担が安くなったり、医療費が高額になったときに手続きなしで限度額を超える支払いが免除されるなど、加入者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。今後受診の機会には、ぜひマイナ保険証を利用していただければと思います。

令和6年度は、第3期データヘルス計画が始まり、当健保組合も新しい目標の下で、皆さまの健康の保持増進につながるより効果的な保健事業を進めています。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますとともに、引き続き適正受診により医療費の削減にもご協力いただけますよう、よろしくお願いたします。

令和5年度 収入支出決算概要

健康保険分

POINT 保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和4年度決算より101,825千円増加しました。このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などに充てられる保険料です。「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える拠出金に充てられる保険料です。



POINT 病気やけがの治療などのための保険給付費は増加

コロナ禍による受診控えの解消やインフルエンザの流行等により、保険給付費は令和4年度決算より178,283千円増加しました。

POINT 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への拠出金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への拠出金は、保険料収入の約37.35%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。



介護保険分

POINT 介護納付金は年々増加

高齢者の方々の増加により、介護納付金は今後ますます増加していきますので、皆さまの負担額が今後増加していきます。

| 収 入 (千円) | | 被保険者1人 当たり収入額(円) |
|-------------------|-----------|---------------------|
| ● 保 険 料 | 5,784,912 | 517,110 |
| 国 庫 負 担 金 収 入 | 2,210 | 198 |
| そ の 他 | 45 | 5 |
| 調 整 保 険 料 | 61,975 | 5,540 |
| 繰 入 金 | 10,118 | 904 |
| 国 庫 補 助 金 収 入 | 46,297 | 4,138 |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 77,739 | 6,949 |
| 雑 収 入 | 20,095 | 1,796 |
| 合 計 | 6,003,391 | 536,640 |
| 経常収入合計 | 5,817,032 | 519,981 |

| 支 出 (千円) | | 被保険者1人 当たり支出額(円) |
|-------------------|-----------|---------------------|
| ● 事 務 費 | 79,465 | 7,103 |
| ● 保 険 給 付 費 | 3,270,614 | 292,359 |
| 法 定 給 付 費 | 3,268,022 | 292,127 |
| 付 加 給 付 費 金 | 2,592 | 232 |
| ● 納 付 金 | 2,280,258 | 203,831 |
| 前 期 高 齢 者 納 付 金 | 1,034,054 | 92,434 |
| 後 期 高 齢 者 支 援 金 | 1,246,186 | 111,396 |
| そ の 他 | 18 | 1 |
| 保 健 事 業 費 | 116,021 | 10,372 |
| 還 付 金 | 57 | 5 |
| 病 院 診 療 所 費 | 52,248 | 4,670 |
| 財 政 調 整 事 業 拠 出 金 | 61,834 | 5,527 |
| 連 合 会 費 | 2,618 | 234 |
| 積 立 金 | 5,372 | 480 |
| 雑 支 出 | 3,010 | 269 |
| 合 計 | 5,871,497 | 524,850 |
| 経常支出合計 | 5,809,662 | 519,323 |

| | |
|---------|-----------|
| 決 算 残 金 | 131,894千円 |
| 経常収支差引額 | 7,370千円 |

| 収 入 (千円) | | 支 出 (千円) | |
|----------|---------|-----------|---------|
| 保 険 料 | 623,246 | 介 護 納 付 金 | 610,606 |
| 雑 収 入 | 1 | 還 付 金 | 9 |
| 合 計 | 623,247 | 合 計 | 610,615 |
| 決 算 残 金 | | 12,632千円 | |

組合の現況 (令和6年3月末現在)

- 被保険者数 11,114人 (男性 7,398人、女性 3,716人)
 - ・ 特定健診の受診者数 742人 (被保険者 45人、被扶養者 697人)
- 平均標準報酬月額 340,737円 (男性 388,359円、女性 243,007円)
- 総標準賞与額(年間合計) 11,206,307千円
- 平均年齢 44.89歳 (男性 46.37歳、女性 41.92歳)
- 被扶養者数 7,710人
- 前期高齢者加入率 0.69%

- 健康保険料率 1,000分の104 (事業主 1,000分の52、被保険者 1,000分の52)
 - ・ 一般保険料率 1,000分の102.90 (事業主 1,000分の51.45、被保険者 1,000分の51.45)
 - 基本保険料率 1,000分の60.927 (事業主 1,000分の30.4635、被保険者 1,000分の30.4635)
 - 特定保険料率 1,000分の41.973 (事業主 1,000分の20.9865、被保険者 1,000分の20.9865)
 - ・ 調整保険料率 1,000分の1.10
- 介護保険の対象となる被保険者数 6556人
- 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.50、被保険者 1,000分の8.50)

いっぽん旅

ウォーキング

岩手県盛岡市

みちのくの山々に抱かれる スタルジツクな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。

盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012（平成24）年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第

九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る「床もみじ」。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくことに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

DATA 時間:10:00~17:00(入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236



1 盛岡市中央公民館庭園

あたご 愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

DATA 時間:8:30~17:00(庭園の開園時間) / 休:月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366



5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

DATA 時間:夏期(4/1~11/30)10:00~17:00、冬期(12/1~3/31)10:00~16:00 / 休:月曜(祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633

紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じじゃ麺」の人気店がある。

4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

DATA 見学自由 / 電話:019-639-9057(盛岡市公園みどり課)

3 もりおか啄木・賢治青春館



1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。

DATA 時間:10:00~18:00(入館は17:30まで) / 休:第2火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900

令和6年12月2日以降は健康保険証が発行されません

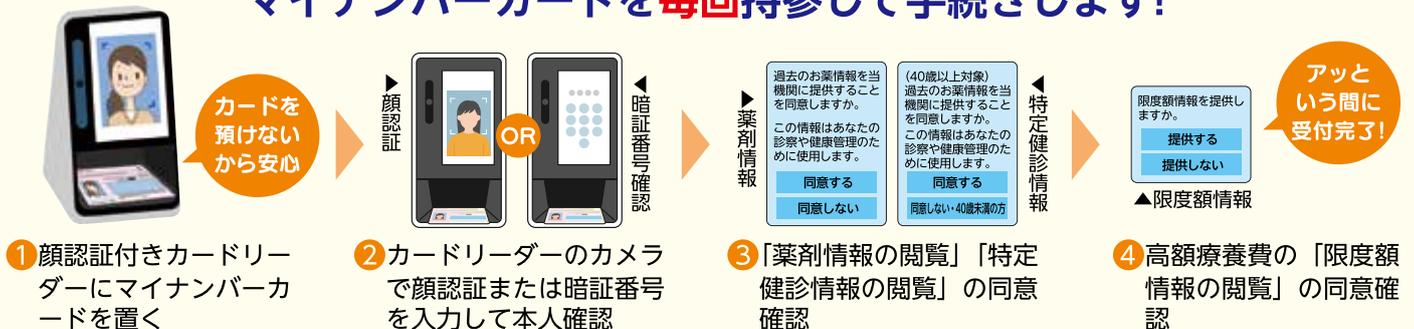
医療機関等の受診は マイナンバーカードで!

健康保険証の廃止により、令和6年12月2日以降は医療機関等を受診する際はマイナンバーカードを使用する「マイナ保険証」が基本になります。マイナ保険証で受診できるように、保険証利用の登録を済ませておきましょう。



マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードを毎回持参して手続きします!



健康保険証は令和6年12月2日に廃止されますが、すでに発行されているお持ちの健康保険証は、退職等で資格喪失した場合を除き、令和7年12月1日まで使用できます。

マイナ保険証で受診するための準備

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、初回のみ保険証利用の登録が必要です。まだ、マイナンバーカードの交付を受けていない方は交付を受けておきましょう。

マイナンバーカードの 交付を申請

マイナンバーカードをまだ取得していない方は交付を申請しましょう。スマートフォンで顔写真を撮影して申請ができます。

交付申請は
こちら▶



※街角の証明写真機や郵送などでも行うことができます。

マイナ保険証の利用登録

保険証利用の登録を行います。1度行えばずっとマイナ保険証として利用できます。

●スマートフォンで
マイナポータルアプリを使用して簡単に利用登録が行えます。



Android 用



iPhone 用

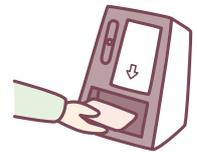
●セブン銀行
ATMで

マイナンバーカードをかざして利用登録を行います。4桁の暗証番号が必要です。



●受付のカードリーダーで

医療機関・薬局の受付に置かれた顔認証付きカードリーダーで利用登録が行えます。



「資格情報のお知らせ」を交付します

国の方針に基づき、すべての方に健康保険の加入内容を記載した「資格情報のお知らせ」を交付します。健康保険組合が把握している加入者情報（個人番号の下4桁を含む）に間違いがないかを各人で確認いただくために交付しますので、間違いがないかご確認の上、大切に保管してください。

マイナ保険証が利用できない医療機関等を受診する場合は、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」を提示することで受診できます。



マイナ保険証で受診しない場合

健康保険証の廃止後に「マイナンバーカードの交付を受けていない」あるいは「マイナ保険証の利用登録を行っていない」場合には、加入している健康保険組合から交付される「資格確認書」を提示することで、これまで通り健康保険で医療機関等を受診することができます。マイナ保険証には多くのメリットがありますので、ぜひマイナ保険証の利用をお願いします。

使ってみよう!

マイナ保険証のメリット

医療情報の共有で質の良い医療が受けられる!

限度額適用認定証がなくても支払いが限度額までに!

医療費控除の申告が簡単にできるようになる!

就職や転職後に保険証の切り替え・更新が不要に!

※健康保険の加入手続きは必要です。

制作: (株) 社会保険研究所 © (禁・無断転載)

令和
6年度

インフルエンザ 補助金申請について



■ 接種補助を受けられる人

被保険者および被扶養者

※大阪金属問屋健康保険組合で認定されている方のみご利用いただけます。
※接種日において、**健保の資格を喪失された方は利用できません。**

■ 契約医療機関一覧表

契約医療機関一覧表は随時更新されますので、必ず予約前にご確認ください。

大阪金属問屋健康保険組合HP (<http://www.kinzokukenpo.jp/>)
保健事業 → インフルエンザ予防接種補助

■ 接種回数・補助額

一人1回まで
(2回目以降は自己負担)



接種方法

予防接種の補助を受けるには2種類の方法があります。

契約医療機関から選んで接種

| 補助内容 | 1回につき2,000円(税込)まで補助 接種期間: 令和6年10月1日(火) ~ 令和7年1月31日(金) |
|------|--|
| 1 | 契約医療機関に 対象年齢や予約可否等を電話で確認 (最新の契約医療機関は健保HPで確認) |
| 2 | 「インフルエンザ予防接種 補助券」に 接種者全員分の必要事項を記入 |
| 3 | 接種当日、下記の2点を医療機関へ提出 ①「インフルエンザ予防接種 補助券」 ② 接種者全員分の「被保険者証」 |
| 4 | 自己負担分のみで予防接種! 接種後のお手続きは不要! |

契約医療機関以外で接種

| 補助内容 | 1回につき、2,000円(税込)まで補助 (2,000円を超えた分は自己負担) 接種期間: 同一年度、年1回 |
|------|---|
| 1 | 利用したい医療機関に 対象年齢・予約可否等を電話で確認 |
| 2 | 予防接種 |
| 3 | 窓口で、予防接種費用全額を支払い、インフルエンザ 予防接種費用とわかる接種者全員分の個人名宛領 収書を発行してもらう(※レシート不可) |
| 4 | 「補助金請求用紙」(健保組合HPからダウンロード) に必要事項を記入し、接種者全員分の領収書を添付 の上、健保組合へ提出 ※数名分をまとめて請求される場合は、予防接種 を受けた被保険者の代表の方が請求者になり、他の 方は請求者裏面の委任欄をご利用ください。 (補助金請求用紙提出期限: 予防接種を受けられた日から1年) |

注意事項

- ※ 医療機関のワクチン数には限りがあるため、ワクチンが不足する可能性があります。
また、医療機関によって対象年齢や予約可否等も異なります。
お申し込み方法をご確認の上、**必ずお早めに電話にてご予約ください。**

大阪金属問屋健康保険組合

上記に関するお問い合わせは健康管理室 (TEL 06-6271-0654) までお願いいたします。

インフルエンザ対策は流行前に

早めの

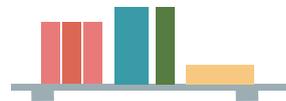
ワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。

インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。

流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

A1 インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

Q3 特にワクチン接種が推奨される人は？

A3 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

A2 インフルエンザは例年12月から流行し始め、1月末から3月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終わっておくと安心です。

Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

A4 インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

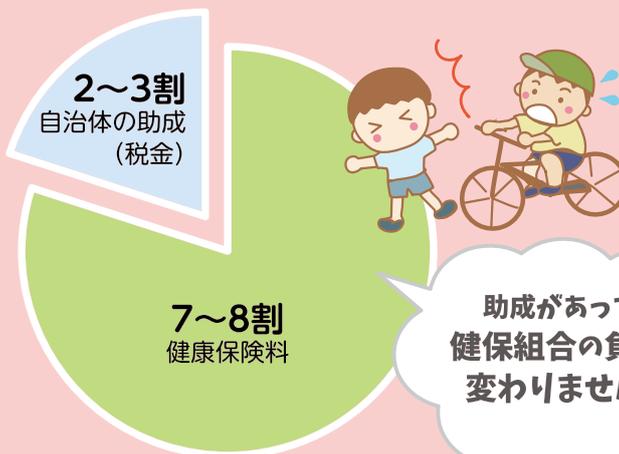
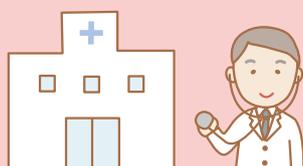
- 小まめに手洗いをする
- 人混みを避け、マスクを着用する
- 室内は加湿器などで湿度を50~60%に保つ
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける



「子どもは無料」
は
間違い！

子ども医療費の仕組み

自治体の助成により自己負担額が軽減されることから「子供の医療費は無料」と勘違いされがちです。しかし、医療費が無料なわけではなく、**健康保険料**や**税金**で賄うことで自己負担が少なくなっているのです。



助成があっても
健保組合の負担は
変わりません！

「子どもの医療費」は 健保組合と市区町村で負担しています

医療費は、健康保険組合が8割(小学生以上は7割)を負担し、残りの2割(小学生以上は3割)は受診したみなさまの自己負担分となりますが、市区町村が補助を行っており、自己負担が抑えられています。多くの市区町村が都道府県の対象年齢等を拡大して、子どもの医療費助成を実施しており、高校3年生相当年齢まで引き上げる自治体もあります。

安易に受診していると、医療費が増えてしまい、結果的に「健康保険料の引き上げ」や「増税」というかたちで家計の負担が増えることになってしまいます。

大切な保険料や税金をムダ遣いしないためにも、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

緊急時以外は
平日・昼間に受診しましょう。

かかりつけ医を持ち、
はしご受診をやめましょう。

ジェネリック医薬品を
選びましょう。

子どもの急病時、まずは落ち着いて！

夜間・休日は「こども医療でんわ相談 #8000」のご利用を！



子どもの急な発熱やけがは、不安な気持ちが先立ち、夜間や休日でも、病院へ連れて行きがち。まずは、落ち着いて、小児救急電話 [#8000] などの相談サービスを利用しましょう。子どもの症状を伝えれば、緊急度によって対処法をアドバイスしてくれます。



パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されます

現在当健保に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先の被保険者に該当されましたら、被保険者にて扶養削除の手続きが必要となります。速やかにお手続きをお願いいたします。

令和6年
10月から

パート・アルバイトの社会保険の 加入要件がさらに拡大されます



対象となる
企業

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっています。
この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

現在
被保険者数
101人以上の企業等



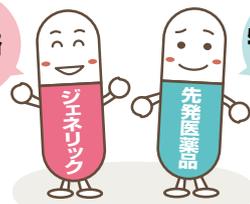
令和6年10月～
被保険者数
51人以上の企業等

令和6年
10月から

先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

低価格



特別料金
がかかる

特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うことになります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用（診療・調剤の費用）はこれまでと変わりません。

先発医薬品

※令和6年10月以降、
医療上の必要性が
ある場合



後発医薬品



価格差の1/4相当

先発医薬品

※令和6年10月以降、
患者が希望する場合



患者負担の総額



～産後うつの予防に～



産後のママのメンタルヘルス

妊娠・出産・育児と、ママの心と体にはさまざまな変化が訪れます。目には見えない心の健康にも気をつけましょう。

ママ自身を大切にすることが赤ちゃんの成長につながります。



産前産後にはどんな変化があるの？

- 妊娠中はおなかの中で成長する赤ちゃんを守り出産に適応するために、出産後は赤ちゃんを元気に育てるために、女性の体はいろいろな変化を経験します。もちろん環境も変化するので体と環境の両方の影響を受けて心も揺れやすくなるのです。
- こうした変化は自分では意外に気づきにくいもの。赤ちゃんのことで頭がいっぱいになる時期ですが、ママ自身の心や体のことも十分気にかけてください。ママが健康でいてこそ、家族の健康が守れます。

ホルモン分泌の急激な変化

産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。母乳が出るようになったり、産前の体に戻したりするのもホルモンの働き。この変化に心と体がついていけないと、不調を感じてしまいます。

生活リズムが赤ちゃん中心に

出産後は、赤ちゃん中心の生活になります。どうしても睡眠不足になりますし、慣れないお世話など初めての出来事がいっぱい。楽しい半面、疲れがたまってしまうこともあります。

本能の芽生え

ママは、小さくて無防備なわが子を守るためにピリピリしたり感情的になったり、知らず知らずのうちに緊張を感じています。それは母親としての愛情や自覚の表れ。悪い変化ではありません。

心を軽くするために

- ストレスの感じ方には個人差があります。ひとりで抱え込まないで、まわりの人にも上手に相談してみましょう。

話を聞いてくれる人を見つける

変化に揺れるママの心の健康には、家族の理解や相談相手の存在が重要です。

知っているだけでも安心

時間や気持ちに余裕のある産前から、産後の生活イメージしておくといいです。

ひとりで悩まないで

各自治体には、さまざまな育児支援サービスがあります。積極的に相談、活用しましょう。



令和6年4月よりリニューアル!!

当組合独自の自分で選ぶ「子育てBOOK」配布事業開始!

はじめて 赤ちゃんが生まれた方へ

育児の不安を解消し、被保険者および被扶養者の育児支援・健康支援を実現する情報ツールとしてご希望の方へ配布します。



働く女性のための年代別健康チェック

キャリアも
人生も
健康から

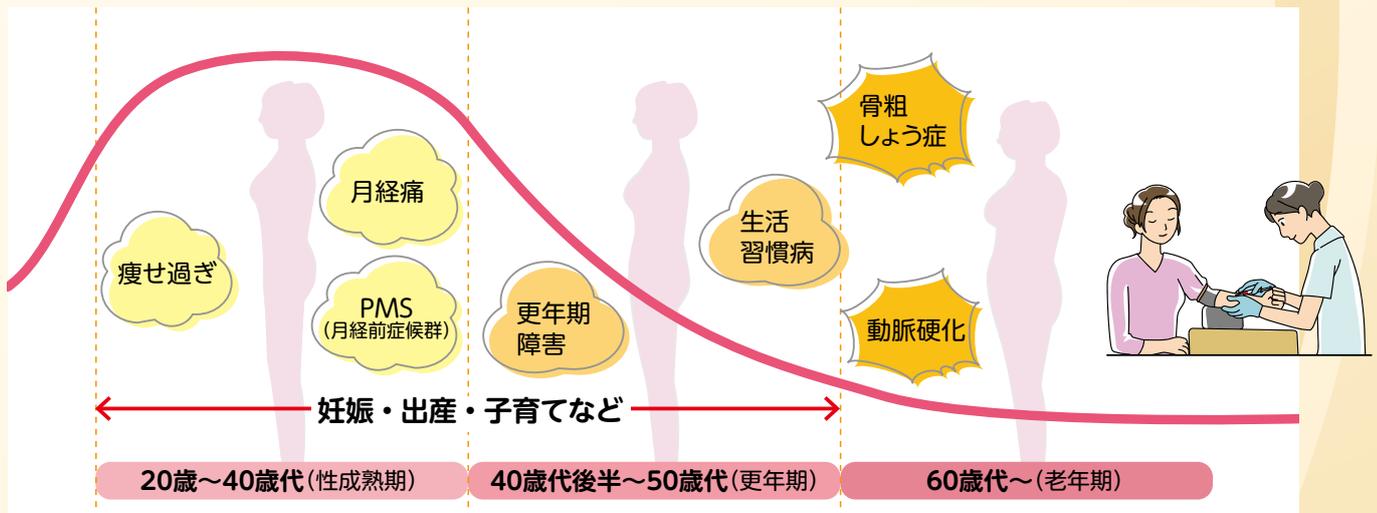
女性の健康課題は年代で大きく変化します。
年代に合った健康管理が必要です。

女性の体は、年代とともに異なる健康課題に直面します。特に働く女性は仕事と妊娠・出産・育児が重なることによって自分の健康管理が後回しになりがちで、気が付かないうちに思わぬ病気が進行している可能性があります。20歳～30歳代では、過度なダイエットからの痩せ過ぎや月経に伴うトラブルに注意が必要です。40歳代後半になると更年期を迎え、更年期障害の症状が表れるとともに、生活習慣病のリスクが高まります。60歳代以降は骨粗しょう症や動脈硬化の重症化が心配です。

これらの健康リスクに対応するため、年代に応じた健康管理が欠かせません。健診・検診の受診など健康チェックを欠かさずに行って、大事な健康を守りましょう。



■女性ホルモンの変化と代表的な健康問題



がん検診を受診しよう!

女性特有のがんである乳がん、子宮頸がんは、若い世代のうちに発症する人も多くなっています。早期発見・早期治療できれば多くのケースで治療できますので、対象となる年代になったら、必ずがん検診を受診しましょう。



乳がん

毎年10万人以上が罹患し、40歳以降で特に発症しやすくなります。若いうちからセルフチェックを行い、40歳以降は2年に1回は検査を受けましょう。

子宮頸がん

20歳代後半から罹患者が増加し、出産・子育て世代で亡くなる人も多いがんです。20歳代から注意が必要ですので、2年に1回は検査を受けましょう。

ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方
ラボラトリー うかい やすみ
代表取締役 **鵜飼 柔美**



「コーピング」でストレスに対処しよう

現代社会においてストレスに悩まされている人は多く、「コーピング」が重要といわれています。「コープ (COPE)」とは英語で「対処する」という意味で、「コーピング」とはストレス要素に対するさまざまな対処法や行動のことです。

ちなみに、ストレスにはマイナスのイメージがありますが、日々の適度なストレスは、楽しみが増えたり、達成感を得られたり、

組織内では生産性がアップする要因にもなります。コーピングでストレスにうまく対処できれば、自身のプラスにつながることを知っておくことも大切です。

ストレスを構成する要素は以下の4つ。それぞれの段階で効果的なコーピングを実践することで、早めのストレス軽減や仕事のモチベーションアップも期待できます。

ストレスの構成要素

1 ストレッサー (ストレス反応を起こす刺激)

就職や引っ越しなど生活環境の変化等による「生活環境ストレス」、自然災害や社会不安、喪失体験による「外傷性ストレス」、「○○になったらどうしよう」というネガティブな予測、心配性などによる「心理的ストレス」があります。

コーピングの例

- 原因となるものを排除する
- 相手に行動を変えてもらうよう働き掛ける
- 原因となるものから距離を置く、逃げる

2 認知 (考え方のクセ)

物事に白黒をつけたがる (極論化) だったり、すべき思考 (○するべき)、ネガティブな想像力、拡大解釈、過小評価など。

コーピングの例

- 自分の考え方のクセを知る (自己分析)
- 別の考え方を取り入れる
- 楽天的な考え方を意識する、まねるなど

3 緩衝要因 (周囲のサポート)

仕事を減らしてもらう、役割を軽くしてもらう、サポートしてもらうといった「物理的」なもの、現状を理解してもらう、いざというときにSOSを出せる環境といった「心理的」なものがあります。

コーピングの例

- 外部の力を借りる
- 自分の現状を知らせたり、SOSを出す
- 周囲とコミュニケーションをとる
- ストレッサーが発生しない別の場所 (逃げ場) をつくるなど

ラインケア*として

- 部下の仕事量や時間などを配慮する
- メンター制度などで気軽に相談できる体制づくり
- ストレスチェック制度の導入など

4 ストレス反応

「心理面」では、イライラする、落ち込む、集中力や判断力、思考力の低下などがあり、「行動面」では、攻撃的な行動、暴力、回避行動 (暴飲暴食や衝動買い等でストレス者と向き合わない) など、「身体面」には動悸、胃痛、頭痛などがあります。

コーピングの例

- リラクゼーション/
心地よい音や香りなどで心身を落ち着かせる
- ストレッチ/
凝り固まった心身の緊張をほぐす
- 腹式呼吸・深呼吸/
ゆっくりとした呼吸で心を落ち着かせる
- 自分への声掛け/
「大丈夫、大丈夫」と自己暗示をかける。自分で自分を抱き締める「バタフライハグ」 (肩の辺りを交互にゆっくりたたく)



ストレス反応として最初に表れる心理面の負荷は、ケアされずに放置されがちです。身体面に影響を及ぼす前に、できるだけ早い段階でコーピングを活用していきましょう。

イライラしてるな、体がしんどいなと感じたときに

日常生活で取り入れやすい10のコーピング

- 1 目の前のことに集中する、専念する
- 2 1つのことだけを考える
- 3 一人で抱え込まない (相談する)
- 4 考え過ぎず、ある程度の見切り発車も良しとする
- 5 一人の時間を楽しむ
- 6 過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられると考える
- 7 心身をリラックスさせる
- 8 自分の生活のリズムを崩さない
- 9 睡眠を十分にとる
- 10 自分のストレスを認識する

脳が自覚めるパズル

ナンバー プレース



ルールに従ってマスに数字を入れ、
最後にA、B、Cのマスに入る数字を
足してください。

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 2 | 3 | | | 9 | |
| | 2 | | | 4 | 5 | | | 7 |
| | | 3 | | | | A | | |
| 6 | | | 4 | | | | 2 | |
| 7 | 8 | | | B | | | 4 | 6 |
| | 9 | | | | 7 | | | 8 |
| | | C | | | | 5 | | |
| 2 | | | 5 | 6 | | | 3 | |
| | 3 | | | 7 | 8 | | | 1 |

ルール

下記の①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$

応募方法

K-POINTサイトからポイントが付与されます。

① ログインし、**[クイズ応募]**
アイコンをクリック



② **[回答する]** をクリック



③ 答えを入力し、
[答えを送信する] をクリック





K-POINT に登録して

健康と賞金をGETしよう!

K-POINTとは?

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者の皆さまを応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品がもらえます。



STEP 1 まずは簡単登録 【ご利用方法は裏面をご覧ください】

- K-POINT 登録資格は被保険者の方のみです。
ご家族の方が登録された場合は対象外となります。



STEP 2 ポイントを貯める ポイントが貯まる期間： 令和6年4月1日～令和7年3月31日まで

- ① 毎日のウォーキングで貯まる
ウォーキングのコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイントが貯まります。
1,000歩で1ポイント【1日最大10ポイント】
- ② 健康者表彰を受賞で貯まる
被保険者（本人）が1年間（1月～12月）健康で保険証を一度も利用されなかった場合、当健康保険組合からポイントを進呈いたします。【5,000ポイント】
- ③ 健診を受けて貯まる
受診情報を入力するとポイントが貯まります。【500ポイント】
- ④ クイズに答えて貯まる
クイズの解答を入力するとポイントが貯まります。【100ポイント】



STEP 3 ポイントを交換する

- ① 貯めたポイントに応じて賞品に交換できます。
交換時期は令和7年3月1日～令和7年4月10日です。
(交換されないポイントはリセットされます)
- ② 賞品を受け取る
交換した賞品を受けとります。賞品送付時期は令和7年6月下旬頃予定です。
※交換期間は変更されることがあります。



〈クオカード〉

賞品申請の対象者は令和7年3月1日時点で当健康保険組合の被保険者資格を有している方です。

参加の方法など詳しくは当組合ホームページをご覧ください。