

健保だより

2025 決算号

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

特集 令和6年度決算

マイナ保険証 Q&A

保険証代わりに使える
資格確認書を交付します

メンタルケア
思ったことが言えない性格

やりがちNG行動!?こうしてOK!
適正服薬

筋肉積立
ヒップリフト

NST KENPO TOPICS

- ・靴と足の相談窓口
ご利用ください～Foot Voice～
- ・19歳～23歳未満の被扶養者
認定基準変更
- ・退職後の傷病手当金の継続給付
- ・新KOSMO Web (医療費通知)
- ・問い合わせメールアドレスの開設

どんどん便利になっています!
マイナ保険証

若いあなたも黄信号?
ロコモサイン

健康問題ニュースワード
スマホの使いすぎ

KENPO 羅針盤
「子ども・子育て支援金」
制度が始まります

日鉄物産健康保険組合

We Love Sports

自分のプレーを 待っていてくれる人がいる

ビッグクラブからのオファー

社会人野球の選手だった父の影響で小さい頃は野球をやっていました。サッカーが盛んな地域だったので、小学生のときにサッカーも始め、次第にそちらに集中するようになりました。父は野球をやっていたので、サッカーの練習にも参加させてもらいました。父は野球をやっていたので、サッカーの練習にも参加させてもらいました。父は野球をやっていたので、サッカーの練習にも参加させてもらいました。

就労ビザの関係で最初はオランダのクラブに期限付き移籍。武器であるスピードを活かして結果を残し、半年でアーセナルに復帰したのですが、レベルも環境もまるで違いました。周りは超一流の選手ばかりで、自分より若くて才能に溢れた選手もいる。出場機会にも恵まれず、焦り、それがプレーにも表れて負のループを生んでしまっていました。当時は他人と比較するばかりで、自分の成長そのものに目を向けられていなかったんです。1日1日、自分がちゃんと成長していることにフォーカスをして、それを楽しめていたら、また違ったキャリアがあったのかなと思います。

度量なる大怪我を経て

出場機会を求めてクラブを渡り歩く中、選手生命に関わる大きな怪我を何度も繰り返してしまいました。治療やリハビリでプレーできない期間が長く、期待にも応えられない。レベルの高い日本の医療やケアのもとで、もう一度サッカー選手として出直したいと思い、日本に戻ってJリーグでプレーすることを決めました。

Profile

● みやいち・りょう

1992年、愛知県出身。中京大学附属中京高等学校に進学。2010年、イングランド・プレミアリーグの名門、アーセナルFCとプロ契約。2012年、日本代表に初招集。度量なる怪我と戦いながらヨーロッパでプレーし、2021年にJ1リーグの横浜F・マリノスへ移籍。2022年に日本代表復帰を果たすも再び大怪我に見舞われる。2023年5月、301日ぶりに公式戦に復帰。翌6月にはチームに逆転勝利をもたらす決勝ゴールを挙げるなど活躍中。



度もありますが、その度に自分のプレーを待っていてくれる人、支えてくれる人がいるということが、自分を立ち上げさせてくれました。そこには本当に感謝しがあります。サッカーを続けていられる喜びを、今はすごく感じています。

まだまだパワーアップできる

日々のケアやコンディショニングが大事なので、トレーニング後だけではなく普段からマッサージを受けたり、しっかりと体を休めるために睡眠もたっぷりとりまします。食事は脂質を抑えるイメージです。糖質はエネルギーになるので、スポーツをする上では重要。炭水化物はちゃんと摂ります。

年齢も重ねてきましたが、まだまだパワーアップできますし、成長できると思うので、1日1日、良くなる自分、成長に目を向けて、焦らず楽しみながらやっていきたい。そしてチームの勝利に一つでも多く貢献したいです。

photograph: 遠藤直次

一般勘定

収入
46.8億円

支出
32.0億円

事務費 0.8億円 2.5%

保険給付費
13.8億円
43.1%

みなさんが病気
やけがをしたと
きの医療費や出
産・傷病時の手
当金として支出
しました。

高齢者の医療費
として国に納付
しました。支出の
約5割を占めて
います。

みなさんの健康
維持・増進のた
めの費用です。
健診や特定保健
指導などの疾病
予防等に支出し
ました。

財政調整事業拠出金
0.5億円 1.6%

決算残金
14.8億円
次期繰越金として8.5億
円、別途積立金6.3億円と
しました

健康保険収入
32.1億円
68.6%

会社とみなさんから納め
ていただいた保険料です。

調整保険料収入
0.5億円 1.1%

繰越金
13.4億円 28.6%

その他
0.8億円 1.7%

介護勘定

収入支出決算額

収入合計	5.2億円
支出合計	4.2億円
総合収支	1.0億円

収入
5.2億円

介護保険収入
4.4億円
84.6%

繰越金
0.8億円 15.4%

支出
4.2億円

介護納付金
4.2億円
100.0%

決算残金
1.0億円
次期繰越金
としました

令和6年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度決算が令和7年7月23日の組合会において、可決されました。

(億円)

	収入	支出	計
経常収支	32.1	31.5	0.6
経常外収支	14.7	0.5	14.2
総合収支	46.8	32.0	14.8

- 被保険者の増加と賞与水準の上昇等により保険料収入は増加
- 保険給付費は微増、高齢者医療制度への納付金は増加
- 経常収支では0.6億円の黒字

収入

(億円)

科目	令和6年度 決算額	前年度 決算額
健康保険収入	32.1	30.8
調整保険料収入	0.5	0.5
繰越金	13.4	8.8
その他	0.8	0.5
(国庫補助金収入)	0.6	0.3
(財政調整事業交付金)	0.2	0.1
雑収入	0.0	0.1
収入合計	46.8	40.6

支出

(億円)

科目	令和6年度 決算額	前年度 決算額
事務費	0.8	0.8
保険給付費	13.8	13.5
(法定給付費)	13.4	13.1
(付加給付費)	0.4	0.4
納付金	15.5	10.6
(前期高齢者納付金)	6.3	3.3
(後期高齢者支援金)	9.2	7.3
保健事業費	1.4	1.4
財政調整事業拠出金	0.5	0.5
支出合計	32.0	26.8

財産目録

(億円)

種別	金額
準備金	5.6
別途積立金等	17.3
合計	22.9

令和6年度 決算概要

収入面では、被保険者数と報酬額が増加し、保険料収入は対前年度比1.3億円増となりました。

支出面においては、保険給付費(医療費)が対前年度比0.3億円増、高齢者納付金が全体で同比4.9億円の大幅増となり、支出全体の約5割を占める高負担となっています。

経常収支全体では、収入32.1億円に対し支出31.5億円で0.6億円の黒字、対前年度比で3.9億円減少したものの2年連続の黒字決算となりました。また、これに加えて繰越金や各補助金・交付金等の経常外収支の14.2億円を含めて、総合収支では14.8億円の黒字となりました。

当組合においては、約23億円の財産を保有しており、現時点で一定の健全性を担保できておりますが、令和7年は団塊の世代全てが75歳となり、後期高齢者医療制度への支援金はさらに増加し、当組合でも大幅な負担増が予想されます。引き続き財政の健全性を維持していく必要があります。

介護保険

健保組合では、市区町村に代わって40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。保険料収入は4.4億円、介護納付金は4.2億円、前年度からの繰越金0.8億円を含めて、1.0億円の黒字です。



令和7年**12月2日**から

従来の健康保険証は 使えなくなります

そろそろ作らなきゃ**マイナ保険証**。

Q やっぱりマイナ保険証に
しないといけないの？



切り替えなきゃ
ダメ…？

A マイナ保険証への一本化に
ご協力ください

健康保険証は、令和6年12月2日にマイナ保険証に一本化されました。**現在は、経過措置として従来の保険証が使用できますが、令和7年12月2日からは使えなくなります。**

マイナ保険証が基本の今、みなさんがマイナ保険証を利用することで、事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。ぜひマイナ保険証への移行にご協力ください。



マイナ保険証



従来の保険証

令和6年
12月2日

令和7年
12月2日

マイナ保険証に一本化

原則廃止

経過措置として発行済みの
保険証は使用可能



完全廃止

Q マイナ保険証でうまく受付できないときは？

A 「資格情報のお知らせ」などを一緒に提示すればOK

マイナ保険証の読み込みができない場合などには、健保組合から送付された「**資格情報のお知らせ**」や、マイナポータル「**わたしの情報**」を**あわせて提示**し、資格情報を伝えれば、通常通りの負担割合で受診できます。

※医療機関の窓口で「被保険者資格申立書」をもらい、必要事項を記入・提出する方法もあります。



Q マイナ保険証にメリットを感じないのですが？

A いざというときに力を発揮するケースも！

マイナ保険証は医療の質の向上・効率化につながります。また、**急な事態に役に立った例もあります。**

普段の受診で

医療情報の共有で薬や検査の重複を防ぐ！



救急現場で

適切な処置・病院選定に役立つ！



医療費が高額になる場面で

手続きなしで自己負担限度額までの支払いに！



今までの保険証と同じじゃないの？



NST KENPO TOPICS



Foot Voice

靴と足の相談サービス



足の痛みやケア、足の浮腫みなどのお悩み、靴擦れなど靴のお悩み等、靴や足に関する相談サービスです。

相談はWEBで行い、医師、理学療法士、スポーツトレーナー、シューフィッター（靴の専門家）が答えます。

また、相談以外にも足に関するコラム記事や、エクササイズ、ストレッチなどの動画も閲覧できます。

今年度は足のセミナーを計6回開催します。

第1回～3回までのセミナーは当健康保険組合のHPにてアーカイブ配信を行っておりますので、ぜひご視聴ください。

各動画の視聴期限は、セミナー開催日より6ヶ月間となります。

ご利用は
こちらから



登録方法は
こちら



足のセミナーなど、その他の
情報はこちらからご覧いただけ
ます
※ログインは保険証、資格確認書
下部の8桁の番号が必要です



19歳～23歳未満の被扶養者認定基準が変わります

- 対象者** 被保険者の配偶者を除く、19歳以上23歳未満の方
- 変更内容** 年間収入要件 130万円未満 → 150万円未満に引き上げ
- 年齢判定基準** その年の12月31日時点の年齢
- 適用開始日** 令和7年10月1日以降の認定日

※既に扶養認定されている上記対象者の収入要件は、2025年10月1日以降の年間収入（見込）が150万円未満となります。
※上記対象者以外は、従来通り「130万円未満」の基準が適用されます。



退職後も傷病手当金の継続給付を受ける方へ

「療養・日常生活に関する状況報告書」の提出が必須となりましたので申請書と併せてご提出ください。
用紙は当健康保険組合のHPよりダウンロードしてご利用ください。

KOSMO Web (医療費通知) がリニューアルします

令和7年度中にKOSMO Webがリニューアルすることになりました。
新しいKOSMO Webでは健康保険の資格情報の確認をすることができます。
移行時期が決まりましたら事業所（会社）経由でお知らせします。

問い合わせメールアドレスの開設 nstkenpo@nst.nipponsteel.com

当健康保険組合へのお問い合わせ用にメールアドレスを開設しました。ご都合に合わせてお電話、メールでお問い合わせください。

お問い合わせの際には差出人のお名前をフルネームで明記してください。

なお、申請書類の受付はメールでは行っておりません。加入事業所（会社）経由でご提出ください（任意継続の方は当健康保険組合まで直接ご郵送ください）。

時間外でも
問い合わせが
できます



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や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、みなさんが安心・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ヶ月前から 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ヶ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カ月以内となって
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

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ヶ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。

更新手続きの
詳細はこちら



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ヶ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ヶ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。

マイナ保険証で救急搬送がスムーズに!

急病になったり負傷することは誰にでも起こり得ますが、マイナ保険証があれば、受診歴や服用している薬などの正確な情報を伝えることができます。それにより、適切な医療機関で迅速に治療を受けることが可能になります。

救急搬送時のメリット

- 患者本人が説明できない状況でも、病歴や飲んでいる薬を救急隊に正確に伝えることができる
- 付き添いの家族が、正確な情報を把握してなくても、情報の伝達ができる
- 円滑な搬送先の選定や適切な処置が可能になる
- 搬送先の病院で治療の事前準備ができる

マイナ保険証をお持ちでない方は、「もしも」のときに備えて、マイナンバーカードの取得とマイナ保険証登録を早めに済ませましょう。

マイナ保険証で 確認できる主な情報 /

- ・過去の受診歴 (5年分)
- ・過去の電子処方箋情報 (100日分)
- ・過去の薬剤情報 (5年分)
- ・過去の手術情報 (5年分)
- ・過去の診療情報 (5年分)
- ・過去の特定健診の情報 (5回分)

令和7年12月2日
保険証完全廃止
に向けて

10月9日時点のマイナ保険証利用状況で資格確認書を一括作成し、11月下旬頃に会社を通じて配布します。

マイナ保険証利用登録が確認できていない方へ 保険証代わりに使える 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2日で完全に廃止され、マイナ保険証による受診に完全移行します。そのため、健康保険組合ではその前にマイナ保険証をお持ちでない方へ、保険証代わりに使える「資格確認書」をお送りします。

交付対象者 (申請不要) /

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイ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いいですか?



マイナ保険証取得後は、速やかに健康保険組合まで返却してください。

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取得後は必ず、資格確認書をご返却ください。

※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。マイナ保険証に切り替えようと思うので、とくに届出は必要ないですか?



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に関係なく、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健康保険組合へ「滅失届」を届け出てください。また、今後も切り替えずに資格確認書を使いたい場合は、併せて「資格確認書再交付申請書」を提出してください。再発行いたします。



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却してください。

退職するときは、ご家族の分も含め会社の担当者に必ず返却してください。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・返却が必要です /

- 家族が扶養からはずれるとき 返却
- 住所変更したとき 届出
- 改姓・氏名変更したとき 返却 届出

※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。やはりマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

マイ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。



まだマイナンバーカードを
作成していない方



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り、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



\\ 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

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...2017〜19年と2024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。

身近に迫る 健康問題

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ときはありませんか？



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。



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

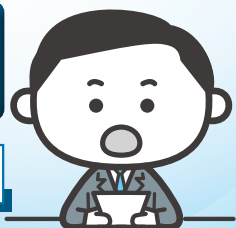


LIVE

ニュースグッド

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**。

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



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



思ったことが言えない性格を
なおしたい



その行動には
理由があります

24歳女性です。私はその場で思ったことを口に出すことができません。友達グループでどこかへ遊びに行こうと話しているときも、私が余計な案を出さなければ丸く収まると考えてしまい、希望があったとしてもつい飲み込んでしまつたのです。

社会人になってもこれは変わりません。例えば社内会議など意見を言い合う場では、変なことを言ってしまう恥ずかしい思いをするのが恐ろしくて、いつも黙り込んでしまつたときも、『もしかしたら私が間違っているのかも』とか『指摘して相手を嫌な気分になさせてしまったら心苦しい』と考えが巡り、つい見て見ぬ振りをしてしまいます。

その場ではそれでいいと思っていたはずなのですが、最近、あとになって思い返しているうちにだんだんと気持ちがモヤモヤしてくるが増えてきました。こんな性格を少しずつでも改善していくことはできるのでしょ



モヤモヤ

本当の気持ちを
見つけてみよう

あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思えます。そうしたタイプの人は、人間関係を築くのが上手ですし、人と人の触れ合いのなかで自分らしさを感じることが出来ます。

一方、自己主張の強い人は、「口は災いの元」と言われるように、自分の意見を主張しすぎるために、人間関係がギクシャクしやすくなります。最悪の場合には、取り返しのつかないさかいにまで発展するかもしれません。ですから、丸く収まるようにと考えて、自分の希望を飲み込むのは悪いことではありません。

仕事の場面でも同じです。問題に気づいたとしても、それを指摘して相手を嫌な気持ちにさせてしまうと、その後の仕事に支障が出る可能性があります。そのような可能性があるのであれば、見て見ぬふりをした方がよいでしょう。このように、自分の意見や希望を言わないことには意味があります。

ていることを振り返ってみると、その答が見えてくるかもしれません。「自分の考えをもっと受け止めてほしい」「もっとみんなのために貢献したい」など、その理由はその時によって違ふはずですが、もしその理由がわかって、自分の意見を言うことが自分にとっても役に立つと考えられるのであれば、意見を少しずつ口に出してみようと思います。すぐに口に出すのがためらわれる場合でも、本当に必要だと考えることであれば、後でメールなどを使って自分の考えを伝えるとよいでしょう。そのときには、人間関係を大切にしたいと考えるあなたの気持ちを大切にして文章を考えてください。



大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

NG行動



自己判断で
薬を
併用する

OK行動

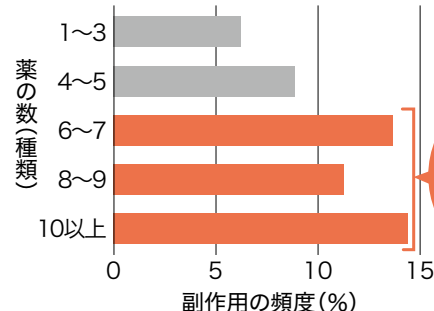


薬ののみ合わせを
医師や薬剤師に
確認する

あなたは大丈夫!?
薬の使用方法

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起ることがあります**。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と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

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があります。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。

お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けて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
- 市販薬やサブリ等も記録
- 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

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月~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。

やりがち NG行動!?

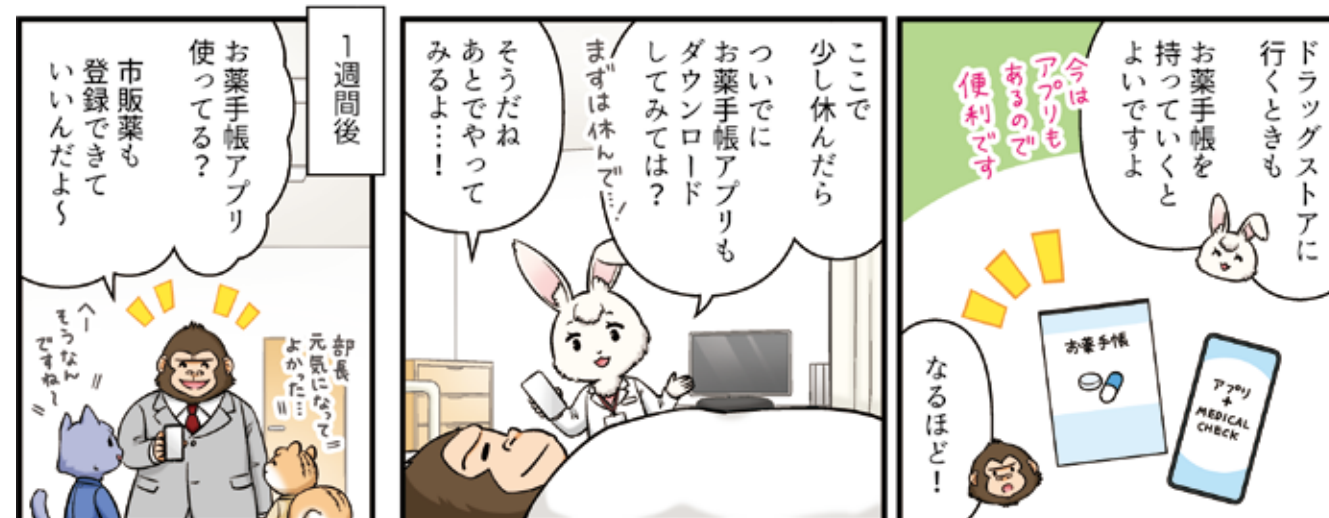
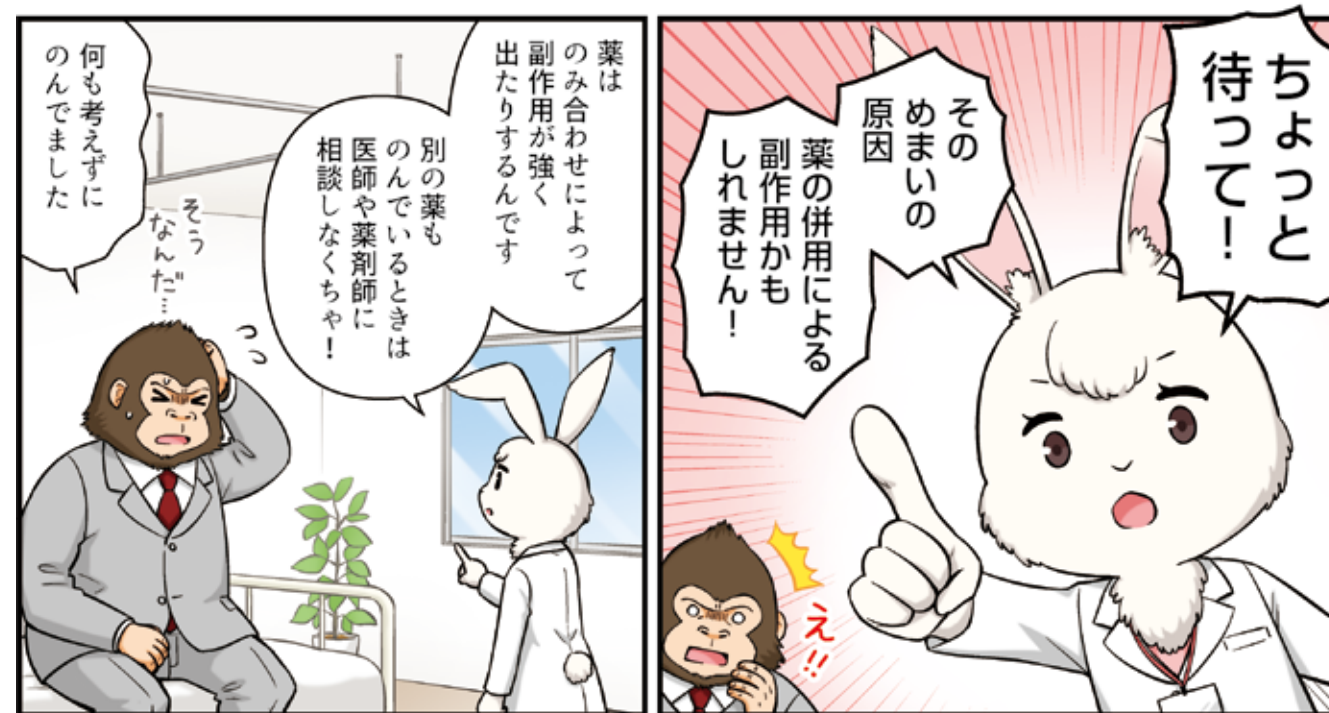
こうしてOK!

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。

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

適正服薬





運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき



ロコモ予防に！
今は始める
筋肉積立

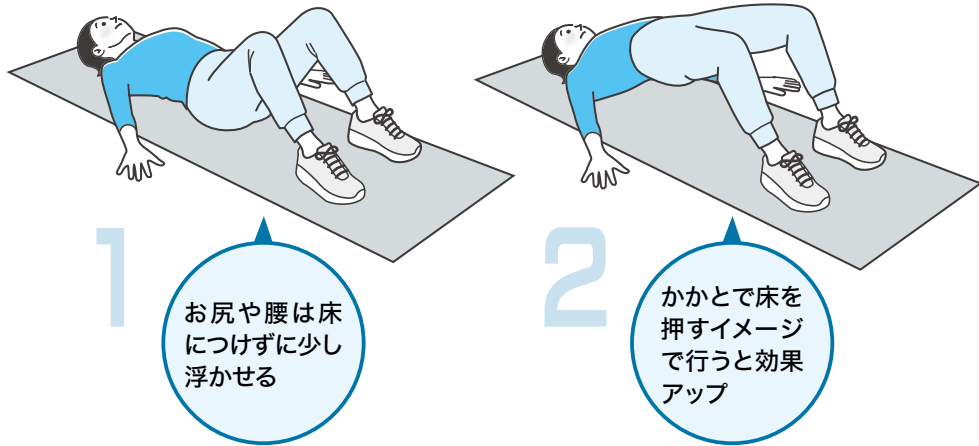
筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

ヒップリフト

仰向けで腰を持ち上げる動作を繰り返すトレーニングです。

10回
×
3セット

- ①仰向けに床に寝て、手を広げます。足は肩幅くらいに開き、両ひざを90度に立てます。
- ②肩とひざのラインが一直線になるまで、ゆっくりと腰を持ち上げます。
- ③3秒間キープしたら、ゆっくりと元の位置に戻します。



お尻や腰は床につけず少し浮かせる

かかとで床を押すイメージで行うと効果アップ

どんな効果がある？

ヒップリフトはお尻の筋肉、大臀筋のトレーニング。大臀筋はからだを支え、安定させる役割があるため、鍛えることで歩行時の安定や転倒防止につながります。大臀筋は大きな筋肉なので、鍛えると基礎代謝が上がり、やせやすくなる効果も。女性にとっては嬉しいヒップアップも期待できます。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

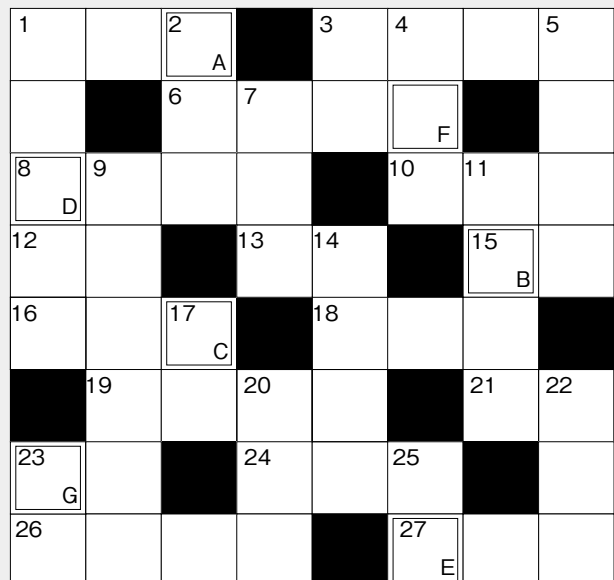
動画もCHECK! /



健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



答え

A B C D E F G

タテのカギ

- 1 外したら意外と優しい腫だった♡
- 2 ボクシングで引き分けの判定
- 3 シンデレラさん、もう片方は家にある？
- 4 塩かな？いや甘いぞ…と蟻たち
- 5 フリルいっぱい！メイドさんの定番衣装
- 7 奈良や甲府みないな、凹んだ地形
- 9 両面が表。ひっくり返しても着られるよ
- 11 細くて白い指をたとえるお魚
- 14 SとNは仲良し、SとSは反発!
- 17 花札の八月、白い丸は何？
- 20 武闘派のニフトリさん
- 22 逆からよんでも「軽い○○○」
- 23 ウソ、恥、他人から連想する色
- 25 ケアレスやボカにご用心

ヨコのカギ

- 1 雪の代用が砂。○○○スキー
- 3 葉っぱ一枚唇に、一曲聴かせます
- 6 ドラえもんは猫型のコレ
- 8 ゴルフは、まずココにオンしなきゃ
- 10 「肩たたき」は前からじゃ変!
- 12 僕、パパが口バで、ママが馬だよ
- 13 都道府県の長
- 15 テクテクはウォーク。タッタタッタは？
- 16 サーファーはウエット、機動戦士はモビル
- 18 ああ、腹のたるみよ、背あぶらよ
- 19 タクトを振ってオーケストラを操る
- 21 この子、姉さんちの長男なんだ
- 23 あれこれ欲張って「○○蜂取らず」に
- 24 素麺に添える、青ジソや生姜
- 26 ママの後をヨチヨチ、水鳥一家
- 27 かぶりついて種ブツ、頬までベタベタ

ヒント 薬以外にもいろいろなものがそろう

イラスト：あき



「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



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課題であるため、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。

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？

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

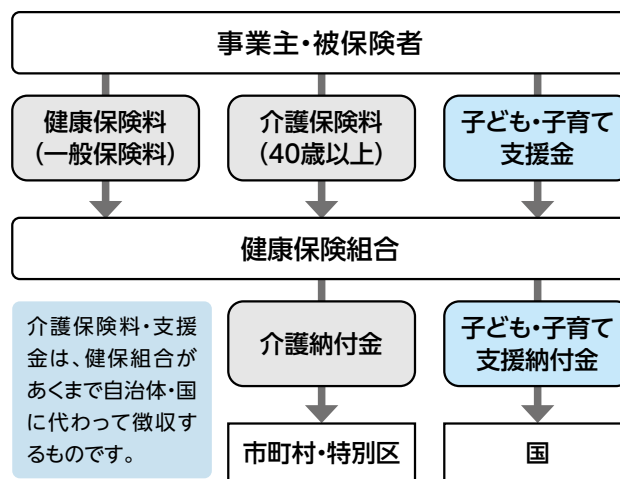
※支援金率は仮の計算によるものです。今後、国から確定値が示されます。

区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	9%	5%	4%
	27,000円	15,000円	12,000円
介護保険料	1.8%	0.9%	0.9%
	5,400円	2,700円	2,700円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	0.2%
	1,200円	600円	600円

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)。

私たちの負担はどのくらい増えるの？

■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

