

ひろば

山善健康保険組合ニュース

103

2025—6



表紙写真〈鹿児島県 ひまわり畑を通るJR指宿枕崎線と開聞岳〉

義務的経費の増加により厳しい健保財政 効果的な保健事業の実施と 医療費の適正化を目指します

山善健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月14日開催の第118回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和7年度の予算総額は、15億2,439万1千円となり、経常収支では1億4,622万6千円の赤字となりました。

支出面は保険給付費の高止まりが続き、前年度予算比8,528万1千円増の7億1,700万6千円となったほか、団塊の世代がすべて後期高齢者となったことに伴い、高齢者医療への拠出金が大幅に増加することが見込まれます。

その結果、保険料収入の伸びを義務的経費（保険給付費および高齢者医療への拠出金）の増加が上回り、赤字予算を計上することとなりました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の4割を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過去最低を更新する見込みとなりました。一方で、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。このよ

うな人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、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、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、今夏から高額療養費制度の見直し段階的に実施される予定です。自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化により、現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等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」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早

めに手続きいただけますようお願いいたします。当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、各種保健事業を積極的に活用いただき、日々の健康管理にお役立てください。ほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

予算のポイント

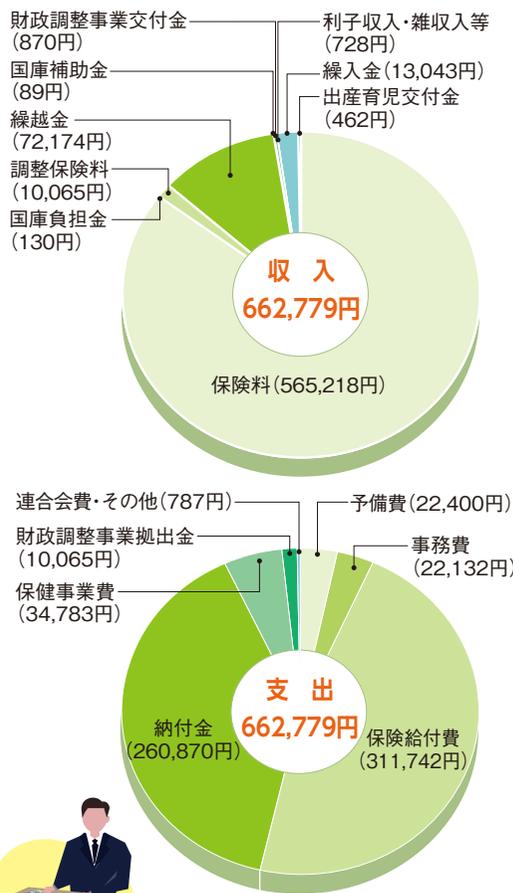


- **保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き**
一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。
- **高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫**
高齢者医療への拠出金は、6億円となり、依然として健保財政を圧迫しています。
- **効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す**
第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の効率化を目指します。

令和7年度 収入支出予算概要



被保険者1人当たりで見ると



収入 (千円)	
料金額	* 1,300,000
負担金	* 300
保険料	23,150
繰越金	166,000
国庫補助金	30,000
特定健康診査・保健指導補助金	* 205
その他の	5
出産育児交付金	* 1,062
財政調整事業交付金	2,000
利子収入・雑収入等	* 1,673
補助金等追加収入	1
合計	1,524,391
経常収入合計	1,303,235

支出 (千円)	
事務費	* 50,903
保険給付費	* 717,006
法定給付費	688,406
付加給付費	28,600
納付金	* 600,002
前期高齢者納付金	200,000
後期高齢者支援金	400,000
その他の	2
保健事業費	* 80,000
財政調整事業拠出金	23,150
連合会費・保険料還付金等	* 1,450
営繕費	200
その他の	161
調整保険料送付金	61
雑支出	* 100
予備費	51,519
合計	1,524,391
経常支出合計	1,449,461

経常収支差引額 ▲146,226千円

介護保険分

収入 (千円)	料金額	160,000	支出 (千円)	介護納付金	160,000
	繰越金	5,796		還付金	50
	雑収入	2		予備費	5,748
	合計	165,798		合計	165,798

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 2,300人 (男性 1,520人、女性 780人)
- 特定健診の受診対象者数 1,673人 (被保険者 1,167人、被扶養者 506人)
- 平均標準報酬月額 460,000円 (男性 530,000円、女性 330,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,822,000千円
- 平均年齢 39.00歳 (男性 41.00歳、女性 34.00歳)
- 被扶養者数 1,961人 (扶養率 0.84人)
- 前期高齢者加入率 1.3%
- 一般保険料率 1,000分の78.580 (事業主 1,000分の39.315、被保険者 1,000分の39.315)
- 基本保険料率 1,000分の38.640 (事業主 1,000分の19.320、被保険者 1,000分の19.320)
- 特定保険料率 1,000分の36.940 (事業主 1,000分の18.470、被保険者 1,000分の18.470)
- 調整保険料率 1,000分の1.420
- 介護保険の対象となる被保険者数 1,000人
- 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)

歯周病を予防・改善する生活習慣

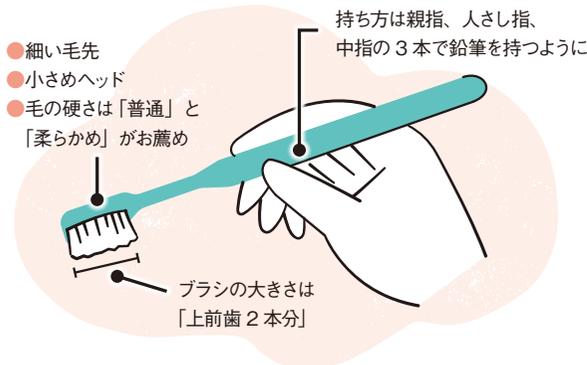
歯周病を予防するために、禁煙をする、偏った食生活を見直す、十分な睡眠・休養をとるなどの生活習慣改善に努めましょう。

そして、何よりも重要なのが、毎日の歯のセルフケアです。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを正しく使って、歯と体の健康を維持していきましょう。

✓ 歯ブラシの選び方

歯周病予防には「毛先が細く」「小さめヘッド」「適度な毛の硬さ」の歯ブラシがお薦めです。ブラシ部分の大きさは「上の前歯2本分の長さ」が目安。毛の硬さは「普通」を基本に、歯肉が弱っている方や出血しやすい方は「柔らかめ」でもよいでしょう。

硬い方が歯垢を落としやすいですが、その分、歯や歯肉にかかる負担が大きくなります。



✓ 歯周病対策の磨き方

歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を45度になるように当て、小刻みに動かして歯を1～2本ずつ丁寧に磨きます。前歯の裏側は歯ブラシを縦にしてブラシのかかどを使い、1本ずつ磨きましょう。

歯ブラシの当て方

- 歯と歯肉の境目に45度の角度で当てる。
- 歯を1～2本ずつ軽く力を入れ、ブラシを振動させるように小刻みに動かす。



前歯の裏側の磨き方

- 歯ブラシを縦に使い、ブラシのかかどを使って磨く。



✓ デンタルフロスや歯間ブラシも習慣化

デンタルフロスや歯間ブラシの使用には、歯磨き前、歯磨き後、それぞれにメリットがあります。いずれの場合でもまずは習慣化することが大切です。

歯磨き前のメリット

- デンタルフロスを使用後に歯ブラシを使った方が、歯垢の量が減少したという報告があります。
- 虫歯予防に役立つフッ化物の口中濃度が高い状態で維持されるともいわれています。

歯磨き後のメリット

- 歯磨きで大部分の汚れを取り除いた後にデンタルフロスを使うことで、歯と歯の間に残った細かい汚れや食べかすをさらに確実に除去できます。
- 夜寝る前など、特に口腔内を清潔に保ちたい場合には、歯磨き後のデンタルフロス使用が有効といわれています。

デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭い方にお薦め。

F字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

Y字型

奥歯の歯垢の除去に適しています。

L字型

奥歯の歯垢の除去に適しています。

I字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い(根元に三角形の隙間がある)方にお薦め。

- 厚生労働省ポータルサイト「iiha-からだの健康、お口から-」は、日常の口腔ケアや生活習慣改善のポイント、歯科検診などに関する情報コンテンツが満載です。歯と体の健康づくりに参考にしてください。

iiha-からだの健康、お口から-



マイナ保険証を持っているが使えないとき

2 マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



マイナ保険証には有効期限があります

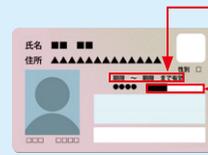
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2~3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



マイナンバーカードの有効期限

▼マイナポータル



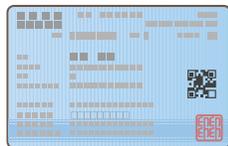
電子証明書の有効期限
※任意記入のため空欄になっている場合があります。

マイナ保険証を持っていない方

お早めに
マイナ保険証の
取得を！

3 経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



4 「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



健康保険の手続き 早分かり

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	→
	②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	③従来の健康保険証	→ ※新規交付や再交付はできません 使用不可
	④資格確認書	→ ※有効期限があります

マイナ保険証を持っている方

1 マイナ保険証を受診時に持参して提示します

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」を医療機関等の受診時に持参し、窓口で設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう

薬はたくさん飲むほど「よく効く」わけではない

風邪をひいて内科を受診したら、解熱鎮痛剤にせき止め、痰を切る薬や喉の痛みに効く薬、胃粘膜を守る薬……など、何種類もの薬が処方された経験はありませんか？ そのとき「たくさんもらった」ことで安心したり、逆に種類の多さと量に困ってしまい、結局「指示通り飲まなかった」という人もいるのではないのでしょうか。薬は病気をやけどの症状を緩和したり痛みを取り除いたりというメリットがありますが、たくさん飲むほど「効果が出る」わけではない、デメリットもあります。過剰に怖がる必要はありませんが、薬には「副作用」もあります。例えば風邪薬などは「飲むと眠くなる場合がありますが、

「スイッチOTC医薬品」とは…

「OTC」とは「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」の略で、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品を指します。「スイッチOTC医薬品」は、これまで病院でしか処方されていなかった薬を市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）した医薬品です。



スイッチOTC医薬品なら医師の処方箋と同じ効果

最近、これまで病院でしか処方されていなかった薬が市販薬になった「スイッチOTC医薬品」が多くなってきました。これは「市販薬として購入できるけれど、中

ば、複数の病院を受診しても、各病院の処方や処方された薬の情報が共有されるので、情報が反映されるまでのタイムラグはありますが、薬の重複防止が期待されます。とはいえ、私たちは自分の飲んでいる薬について、人任せにせずに理解することが大切です。不安や疑問に思うことを医師や薬剤師に聞いて確認することは、医療リテラシーを高めることにつながります。

薬との付き合い方、病院に行かない選択肢

日頃よく飲む薬について、皆さんはどのくらい理解していますか？最近、これまで病院でしか処方されていなかった薬が次々と市販薬になっていて、病院に行かなくても手に入るようになりました。自分で薬を自由に選べるからいい、正しい知識と理解が必要です。

これも薬の副作用の一つです。人によっては特定の薬剤にアレルギーが出ることもあり、発疹が出たり、まれに重症化するなどの粘膜が腫れて呼吸困難になったり、血圧が下がって循環不全を起こし、死亡するリスクもゼロではありません。飲む前から副作用のリスクを必要以上に怖がる必要はありませんが、薬疹（薬剤が原因で皮膚や粘膜に発疹などの症状が出る）と診断されたら、医師の指示の下で速やかに内服を中止する必要があります。また薬の種類が多く、1回に飲む量やタイミングが薬によって違う場合、飲み間違いや飲み忘れのリスクも高まります。加えて多くの薬を服用することのストレスや経済的負担も考えられます。複数の病院を受診し、それぞれで薬を処方されている場合は、患者さんが他院で処方された薬を自己申告しないと、重複した薬

が出される可能性もあります。高血圧などの内科疾患に対して、処方が重複してしまつたかえって健康を損ねる恐れもあります。正しい薬との付き合い方は、適切な種類、適切な分量を、適切なタイミングで飲むこと。最近では、薬局で、処方された薬が適切な、薬剤師がお薬手帳を含めて確認することが多くなっています。「お薬手帳」や「かかりつけ薬局」をつくることは、重複処方を防ぐことにつながります。また、今後「マイナ保険証」が一般的になれば



薬の分類 箱や容器への記載が義務付けられています

■要指導医薬品

初めてOTC医薬品になったものや、リスクが高いと考えられた薬で、薬剤師との対面販売が必要。（内臓脂肪減少薬オルリスタット、鎮痛・抗炎症薬ナプロキセンなど）

■一般用医薬品

第1類医薬品

副作用などの点で、安全性上特に注意を要するもの。薬剤師から購入可能で、書面での情報提供義務がある。（解熱鎮痛薬ロキソニン内用薬、胃薬ガスターなど）

第2類医薬品

副作用などの点で、安全性上注意を要するもの。薬剤師および登録販売者からの購入が可能。販売者からの説明が努力義務になっている。（花粉症治療薬アレグラ、アレジオンなど）

第3類医薬品

第1、2類以外の薬品で、販売者からの説明の義務はない。（ビタミン剤や一部の整腸薬・点眼薬で比較的低リスクのもの）

自分で不調を手当てるセルフメディケーション

OTC医薬品が増えてきたこともあって、風邪や花粉症などの軽症であれば病院に行かないで自分で市販薬を内服する選択肢もあります。「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てす

ラッグストアでも買えるようになりました。ほかにも多くの医師の処方箋が、次々とスイッチOTC医薬品に転換されています。ただ安全性などの観点から「要指導医薬品」「第1〜3類医薬品」に分類されていて、購入の際は薬剤師や販売者から薬の説明が義務付けられているものもあります。

る」。つまり、軽微な症状に対しては、市販薬を自分で買って手当てするケースもあります。こういった動きをセルフメディケーションといい、例えば、花粉症の治療薬の多くも薬局で購入できます。薬剤師がいる薬局なら、質問すれば最適な薬を選んでくれたり、相談に乗ってくれたりする所もあります。できれば近所に、そのようなアドバイスをもらえるかかりつけ薬局（薬剤師）を日頃から決めておくといいでしょう。

もちろんセルフメディケーションで症状が改善しない場合は、速やかに医師の診断を受けるべきです。その際、症状の経過や飲んだ薬を正しく伝えられるようにしておきましょう。



医師・医学博士・医療ジャーナリスト 松村むつみ

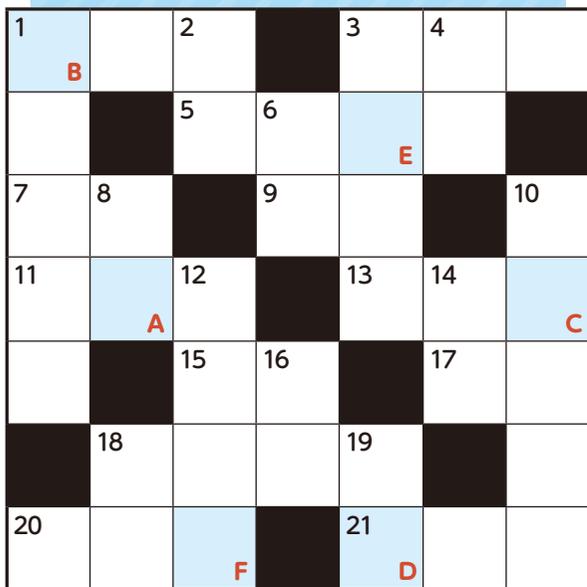
名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー読本」（翔泳社）など。

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A ~ F に入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



夕日のカギ

- 1 夏祭り名物の日本流団体ダンス
- 2 ノブを回して開ける
- 3 ゴーヤとも呼ばれる夏野菜
- 4 麦茶にこの調味料を入れて飲む人も
- 6 帰省=〇〇帰り
- 8 買い物をしてくれた人にポイントを与えること
- 10 夜になる前の時間帯に外で涼を取る
- 12 片目だけを閉じるアピール方法
- 14 オブラートに包む〇〇菓
- 16 ギジュツの「ギ」
- 18 打ち上げ花火の掛け声といえば「〇〇屋」と「鍵屋」
- 19 ことわざで出ると打たれる木の棒

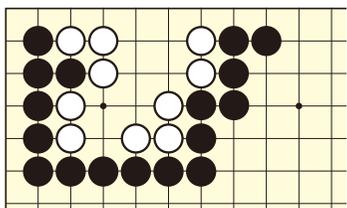
目玉のカギ

- 1 波乗りで使う板はサーフ〇〇〇
- 3 ことわざで故郷に飾るもの
- 5 昼ごろには閉じてしまう夏の花
- 7 電化製品のスイッチを切った状態
- 9 炭水化物に多く含まれるブドウ〇〇
- 11 〇〇〇の丑ひの日にうなぎを食べよう
- 13 賢いこと
- 15 「山」の下に「石」と書いて
- 17 漬物や揚げびたしにする夏野菜
- 18 七夕のとき、願い事はこれに書く
- 20 映像中のせりふを文字で示したもの
- 21 水が湧き出ている場所

答



出題 / 五段 伊藤優詩



黒先でどうなりますか。
【ヒント】白の応手に注意してください。
(10分で初段)

詰碁



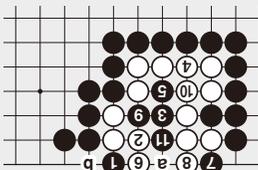
出題 / 六段 山下カズ子

詰将棋



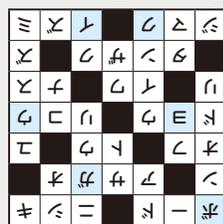
持駒 王飛、桂、桂
【ヒント】上部へ逃がさないように。
(10分で3級)

【詰碁】
《正解》黒先白死
《解説》黒1から攻めるのが良し、白2には黒3と龍形の意味を突きます。続いて白4からスペースを広げてきて四目黒から11まで、四目中手の白死です。白2で6は黒2で白死。初手黒4は白3と受けられ、黒10、白2、黒9、白11、黒6、白a、黒b、白7で白生き。



【詰碁】

【詰将棋】



【詰将棋】