

健保だより

2025-1

第131号

亀田総合病院健康保険組合



山梨県 河口湖に映る富士山／提供：アマナ

ご家庭へお持ち帰りください。

えと 干支の話



復活と再生の年である「巳年」



今年の干支は十二支では6番目の「巳」。動物では「ヘビ」を充てています。ヘビは、脱皮を繰り返す動物であることから「復活と再生」を意味します。漢字の「巳」は胎児から派生しており「新しく生まれてくる」ことを意味するという説もあります。

過去の巳年ではいろいろな変化が起きました。長きにわたった年号「昭和」から新年号「平成」へと変わったのは巳年（1989年）です。同年に「ベルリンの壁」が崩壊し、東西ドイツが統一の道を歩み出すなど、新しい時代の幕開けでした。「東京2020オリンピック」の開催が決定したの

も巳年（2013年）です。実際のオリンピック開催は1年延期となりましたが、当時この話題は、2年前に起きた東日本大震災の悲劇を乗り越え、復興へと日本が歩み出す明るいニュースの一つだったのではないのでしょうか。

ヘビは執念深い…?



巳年の「巳」に充てられる「ヘビ」は、餌を食べなくても生き続ける強い生命力を持ち、傷を負っても耐え忍ぶ、一度絡み付いたら離さずまとわり付く、何日も獲物を待ち伏せするといった習性から、執念深い動物というイメージがあるようです。でもこの執念深さは、裏を返せば、「決して諦めない」「根気強い」「努力家」などの長所でもあります。

恐ろしい動物であると思われがちなヘビですが、一方では、非常に縁起の良い動物ともいわれています。年に数回脱皮を繰り返すことから、生まれ変わるように見え、「命」や「生命力」の象徴である動物といわれています。そのことから、「不老長寿」や「子孫繁栄」をもたらすなどともいわれます。

巳年は財が身に付く年



「ヘビが脱皮した後の抜け殻を財布に入れてお金が入る」などの言い伝えがあります。これは、干支の巳年を語呂合わせで「財が身に付く」ということからきており、またヘビは、七福神の

巳年生まれの著名人

宮崎 駿 (映画監督)	阿川佐和子 (エッセイスト)
松平 健 (俳優)	竹下 景子 (俳優)
太田 光 (お笑い芸人)	中森 明菜 (歌手)
林 修 (予備校講師)	松 たか子 (俳優)
氷川きよし (歌手)	仲 里依紗 (俳優)
HIKAKIN (YouTuber)	橋本 大輝 (体操選手)

など

一年に努力が実を結ぶ



一員である、音楽・芸能・学問成就・財運などの神、「弁財天」の使いでもあるとされています。神の使いである白蛇の伝説も各地に残っており、白蛇が夢に出てくるとお金が巡ってくるといわれています。

復活と再生の年といわれる巳年は、今年もまた、さまざまな変化があるかもしれません。どんな変化が起きようとも、ヘビのように根気強く、諦めずに努力をし続けていきたいものです。その努力が実を結び、ひいては財運をもたらす年となるのではないのでしょうか。



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ーうーびーびー

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、日本経済は昨年の春闘で実に33年ぶりとなる大幅な賃上げが実現し、賃金と物価の好循環へ向けて、希望の光が見えてきたところです。昨秋に発足した新政権には、長く続いたデフレからの完全脱却を目指して、いっそうの取り組みを期待したいところです。また、未曾有の少子高齢化人口減少に対する対策も最重要課題です。全世代が公平に支え合う持続可能な社会保障システムの構築へ向けて、さらなる施策の早期実現が求められます。

昨年は、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、大いに盛り上がりを見せました。ブレイン、スケートボードなど新たに採用された種目では、若い世代が大活躍し、反響を呼びました。わが国が超高齢社会に突入してすでに久しくなります。こうした若い世代が将来にわたって生き生

きと暮らせるように、社会が一体となって仕組みづくりを進めていかなければならないでしょう。

私たち健康保険組合を取り巻く環境も厳しさを増しています。ついに団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となりました。全国の健保組合では、保険料収入に占める後期高齢者支援金の割合が急増しており、健保財政を圧迫しています。後期高齢者医療については、これまでも窓口負担の見直しなどが行われましたが、まだまだ十分とはいえません。

そのような中、健保組合は、昨年4月から第3期データヘルス計画をスタートさせました。データヘルス計画は、レセプト・健診データの分析等を通して、被保険者の皆さまの健康の保持増進を図る事業計画です。第3期では、働き方が多様化する中、時代に即したより効果的な保健事業の展開を進めてまいります。さらに、第4期を迎えた特定健診・特定保健指導についても、受診率向上に向けて着実に取り組んでまいります。

昨年12月には、健康保険証の新規発行・再発行

が廃止となり、医療機関への受診はマイナンバーカードに一本化（以下、マイナ保険証）されました。従来の健康保険証は、引き続き1年間は使用できますが、マイナ保険証ならば、薬剤情報や特定健診の結果などを活用したより適切な医療の提供が可能となるなど、被保険者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、早めの取得・登録をお願いいたします。

当健保組合の使命の一つは、事業運営の効率化を図りつつ、きめ細かな保健事業を通して皆さまの健康づくりをサポートし、医療費の適正化につなげていくことです。皆さまにおかれましても、日々の健康管理のほか、ジェネリック医薬品の使用や医療機関の適正な利用などを意識して過ごしていただければ幸いです。

最後になりましたが、本年が皆さまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。





凛と咲く梅の花が織りなす 薄紅色のグラデーシオン

厳寒に先駆けて咲く梅の花は、大阪府の花に指定される府のシンボル。さまざまな品種の梅が楽しめる「大阪城公園」と「大阪天満宮」は、関西屈指の梅の名所として知られており、寒さの残る早春のころは梅の良い香りが、一足早く浪速の街に春を告げる。

森ノ宮駅から大阪城公園に入り、内堀に沿って奥へ進むと右方向に「大阪城梅林」が見えてくる。品種や色もさまざまに、赤、白、桃、黄色と花が重なり合い、一面を淡いベールで包み込むように咲き誇る。さらに歩くと姿を現す天守閣と梅林との華麗な共演も見事だ。香りに誘われるようにメジロたちもさえずり、花をつつく愛らしい姿にほっこりとした後は期間限定で開店する「梅林ローション」でのお土産探しも楽しい。

内堀に沿って梅林を抜け向かった「造幣博物館」はレンガ造りのレトロな佇まいが目印。貴重な展示が並び、希少なコインのコレクションが見どころの一つ。時間があれば造幣局の工場見学とセットで楽しむのがお勧めだ。次の目的地、天満の天神さんの愛称で親しまれる「大阪天満宮」へは徒

歩10分ほど。切妻造りの迫力ある表大門の先に約100本の梅が見頃を迎えている。特にしだれ梅の美しさは格別で、枝が揺れるとまるで天から花が降ってくるようだ。寒い季節にかれんに花を咲かせる力強さに触れ、早春の兆しを感じるひとときを過ごす。

日本一長い商店街、天神様参道の「天神橋筋商店街」に入り、総菜やすし、スイーツなど下町グルメで小腹を満たしたらゴールの「難波橋」へ。ライオン像が鎮座する重厚な石造りの橋は「ライオン橋」とも呼ばれ大阪を代表する橋だ。近くには「大阪証券取引所」「大阪市中央公会堂」など近代レトロビルも群集しており、「大正時代」をほうふつとさせる商都の面影を残す。そこには今、100年を超える建築美と高層ビル群が融合する美しい都市景観が広がっている。



絵馬には神紋にちなんだ梅のモチーフの物もあり、合格祈願に人気。

3 大阪天満宮

梅をこよなく愛した学問の神様、菅原道真公を天神様として祀るため、地元では“天満の天神さん”と親しまれている。境内にはさまざまな御利益スポットがあり、本殿の東西にある「登竜門」は、合格、就職、立身出世祈願の「本殿通り抜け神事」の際、約10日間のみ開けられる。境内が約100本の梅で彩られる2～3月に「てんま天神梅まつり」を開催。

DATA 時間：6：00～18：00（冬期）／電話：06-6353-0025（大阪天満宮社務所）



2 造幣博物館

貨幣を製造する造幣局内にある博物館。明治時代の西洋風建築の建物内に貨幣や造幣局にまつわる貴重な資料の数々が展示されている。歴史的にも価値の高いコレクションや体験コーナーなど見応え抜群。“お金”についてさまざまな角度から学ぶことができる。

DATA 時間：9：00～16：45（入館は16：00まで）
 ／休：第3水曜、年末年始、「桜の通り抜け」開催期間
 ／電話：06-6351-8509
 ※入場無料、博物館は予約不要（団体は要予約）、工場見学は公式サイトから事前予約が必要。



1 大阪城 梅林

約1.7ヘクタールの敷地に105種、1,245本の梅の木が植えられており、毎年1～3月にかけてさまざまな品種が次々と花を咲かせる。早咲きを探す「探梅」が冬の時季の楽しみ方。梅の季節のみ「梅林ローソン」がオープンし、梅関連の商品やお土産がそろう。

DATA 見学自由／電話：06-6755-4146（大阪城パークセンター）

梅林内の和歌道（わかのみち）では、2025年も例年通り、著名な歌人が詠んだ梅の花にまつわる和歌を紹介予定。



5 難波橋 （ライオン橋）

土佐堀川と堂島川の2つの川を渡る堺筋に架けられた全長190mの大橋。橋詰の4カ所に阿と吽の計4体のライオン像が配置されている。大阪市の市章である「濔標」をモチーフにした欄干や華麗な照明灯、中之島公園へのアプローチなど美しい石造りが特徴で、近代大阪を彩った美しい外観を保っている。

DATA 見学自由／電話：06-6615-6818（大阪市橋梁課）



4 天神橋筋商店街

全長2.6kmほどの日本一長い商店街として知られる、大阪天満宮の参道。粉もんなどの大阪名物をはじめ、コロッケなどの総菜、すし、スイーツなど地元民御用達の「下町グルメ」がいっぱい。大阪天満宮からは1～3丁目の散策がお勧め。

大阪に来たならたこ焼きはマスト。ソースの香りが食欲をそそる。



● 従来の保険証が使えるのは、
令和7年12月1日まで

マイナンバーカードと健康保険証（以下、「保険証」という）の一体化に伴って、従来の保険証の新規発行・再発行が令和6年12月2日で終了しました。今後、医療機関を受診する際には、マイナ保険証を基本に、次の3つの方法で資格確認が行われることとなります。

A マイナ保険証

保険証として利用登録されたマイナンバーカード「マイナ保険証」を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。

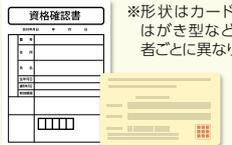
B 従来の保険証

従来の保険証も、有効期限内のものに限り、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。

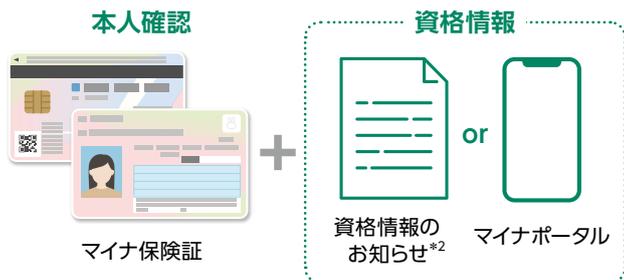
C 資格確認書

マイナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても保険証としての利用登録をしていない方には、**B**の従来の保険証が使えなくなる前に、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から順次、「資格確認書」が交付されます。これには、加入者本人の被保険者情報が記載されており、従来の保険証と同様に、医療機関や薬局に持参して提示し使用できます。

令和6年12月2日以降のマイナ保険証への移行スケジュール

	令和6年		令和7年												令和8年	
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月～	
A マイナ保険証 		令和6年12月2日 保険証新規発行・再発行終了												令和7年12月1日 保険証経過措置終了		
<p>転職や引っ越し等のライフイベント後も 保険証の切り替えを待たずに継続して利用可能</p> <p>※マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限：5年 (お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要あり)</p>																
B 従来の保険証 			令和6年12月2日以降、最長1年間 (最長で令和7年12月1日 ^{*1} まで) 使用可能													
<p>保険証使用不可 マイナ保険証を使用</p>																
C 資格確認書 			令和6年12月2日以降、 マイナ保険証を保有していない方へ 従来の保険証 (B) が使えなくなる前に保険者が順次交付 有効期限：5年以内 (各保険者が設定)													

カードリーダーが未設置や故障等の場合



*2: 保険者から被保険者・被扶養者宛てに順次交付されています。健康保険の各種給付金等の申請にも必要な健康保険の記号・番号等が記載されています。

● **マイナ保険証が
使えないときは？**

医療機関や薬局によっては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、マイナポータルで確認でき、PDFで保存しておくことをお勧めします。また、加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」でも確認できます。

Scope



勤労者の健康増進と健康寿命延伸のためにロコモ対策を

ロコモとは、ロコモティブシンドローム

(運動器症候群)の略で、運動機能(立つ、歩くなど体を支えて動かす機能)が低下している状態を指します。ロコモが進行すると、医療費や介護費が必要になるリスクが高くなるため、若いうちから適度に運動する習慣を身に付けて、骨と筋肉を強くすることが大切です。ロコモを予防することは、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防にもつながります。

高齢者のロコモ対策の重要性は以前から指摘されていましたが、近年特に注目が集まっている理由は、少子高齢化で働く人が不足し、高齢の勤労者が増えていることが挙げられます。65歳を超える継続雇用や定年制の廃止などが義務化されつつある上、2021年の総務省統計局の資料によると、65〜69歳の人の就業率は50.3%と増加傾向にあります。その一方で、腰痛の発症率や転倒による労災事故も増えており、雇用者にも、被雇用者にもロコモ対策の必要性が大きくなっているといえます。

政府はロコモ対策の一環として、保険者

(健康保険組合、協会けんぽ等)に対する後期高齢者支援金の加算・減算制度の見直しの中で、2025年度からロコモ対策を新設の項目とする方針を打ち出しました。具体的には、加入者に対してロコモ度テストによる現状把握や啓発活動、ロコモ改善などの保健事業に積極的な保険者に、後期高齢者支援金の拠出割合などで優遇措置を取り、ロコモ対策の普及を促す施策です。

骨や筋肉の機能は40歳代から衰えるといわれており、運動不足の人などはロコモが潜んでいる可能性もあります。今後は、国、保険者、企業が一体となって、高齢者もとより、広く勤労者向けのロコモ対策が必要になるといえるでしょう。

勤労者の運動機能を支え、自分の足で一生歩き続けて健康寿命を全うするために、ロコモ対策を普及・実行していくことが、求められています。

今回のまとめ

- 要介護にもつながる運動機能の低下(ロコモ)が高齢の勤労者の増加に伴って課題となっている。
- 健康寿命を延伸するためには、若者から高齢者までのロコモ対策が求められる。