

## 健康保険の基本的な仕組みとは？

健康保険は、私たちの医療と健康を支える公的な医療保険制度。働く人（被保険者）と会社など（事業主）が保険料を出し合って、病気やけがの治療費用を低く抑えたり、休業や出産などの際に手当金を受け取れる仕組みです。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入して「被保険者」となり、「保険者」（健康保険組合、協会けんぽなど）から、さまざまな給付を受けることができます。

## 健康保険にはどんな役割があるの？

健康保険は、私たちの健康と生活を守るために、主に次の2つの役割を担っています。

### 1 医療費の給付と手当金の支給

医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の大部分（7～8割）を保険者が負担します。さらに、病気やけがで働けない期間や産休中は生活を支えるために、または本人や被扶養者が亡くなってしまうときには遺族のために、「手当金」という形で経済的なサポートをします。

### 2 保健事業

#### （健康づくりのサポート）

病気の予防や早期発見のための健康診断、生活習慣病予防のための保

健指導などをはじめとした保健事業で私たちの健康づくりのサポートをします。

## 健康保険に加入したら確認したい3つのポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

### 1 医療費の自己負担は何割？

健康保険に加入していれば、医療機関での診察や治療は、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。なお、自己負担額以外の医療費は保険者が負担します。

#### 年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 小学校入学前                | 2割 |
| 小学校入学後～70歳未満          | 3割 |
| 70歳以上75歳未満（一般）        | 2割 |
| 70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1） | 3割 |

\*1 現役並み所得者：原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

### 2 保険料を支払う

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に控除され（差し

引かれ）ますので、原則として別途支払う必要はありません。保険料は毎月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1～50の等級に区分したものに）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。保険者負担分の医療費などの財源は、大部分が被保険者と会社など（事業主）が毎月納めているこの保険料です。大切な保険料を有効に活用するためにも、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

#### 保険料の求め方

##### 毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額\*2  
(1等級:5万8,000円～50等級:139万円)

×

保険料率（保険者ごとに異なる）

\*2 標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

### 3 被扶養者の届け出をする

主に被保険者の収入で暮らしている家族（3親等内の親族のみ）は、条件を満たして保険者からの認定を受ければ「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の詳細な条件は保険者によって異なりますので、加入前に確認しておきましょう。また、75歳（一

#### 被扶養者の主な条件

##### 同居している場合

年収が130万円未満\*3で、被保険者の年収の2分の1未満であること

##### 同居していない場合

年収が130万円未満\*3で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

\*3 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

#### Point

##### まずはマイナ保険証の準備を！

従来は健康保険に加入すると「健康保険証」が交付されていましたが、健康保険証は令和6年12月2日をもって新規発行・再発行を終了しました。現在は初めて健康保険に加入したら、まずは「マイナポータル」での保険証利用の登録手続きが必要です。登録すれば医療機関でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受け付けができます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、いざというときに困らないよう、早めの準備をお勧めします。



## 朝食で体内時計をリセット

ストレスが強かったり、慢性的なストレスにさらされると、気分がひどく落ち込んだり、眠れなくなったりした経験は誰にでもあるでしょう。そんなときの気分を軽くする第一歩は「安眠」です。睡眠をしっかりすることで眠っている間にストレスが解消されやすいからです。

そこで「眠りたいけれど眠れない」というときに必ず取ってほしいのが朝食です。ヒトには生まれ持った体内時計があります。ところが体内時計は1日24時間から少しオーバーして長めにズレます。放っておくとズレがたまり、次第に時間差が大きくなり、朝起きられなくなると夜は目がさえてしまいます。人間関係のストレスや仕事のプレッシャーを受



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康に  
関するハウツー

# あした 元気に



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー  
菊池真由子

## 「かんで食べる」食品を

けているときは、不眠になったり、浅い睡眠になりがちで、体内時計がますます乱れます。睡眠不足になると仕事への意欲の低下が見られて、注意力や集中力が下がるという悪循環が生じます。そこで朝食を食べることで体内時計が正しい24時間にリセットされるのです。体のリズムが朝型になって眠りやすくなります。

朝食を食べるための「咀嚼<sup>そしゃく</sup>（かむこと）」も効果があります。歯や顎を動かすことで体に一定のリズム運動が起き、脳内に幸福感をもたらす神経伝達物質の「セロトニン」が出てきますが、このセロトニンが精神を安定させて、不安やストレスを和らげてくれるのです。

仕事の悩みなどによる不眠や不安があると、食欲が落ちて朝食を食べなくなりがちです。しかし、こうしたときこそパンやご飯といった「ある程度糖質が含まれていて」なおかつ「かんで食べる」食品を取ることが重要です。無理しても食べておくと、脳にエネルギーが行きわたるので仕事にも取り組みやすくなります。睡眠不足であっても、脳にエネルギーがあると集中力や注意力が上がるので、ケアレスミスなども防げるようになります。

## バナナでセロトニン

また、セロトニンは睡眠を促すホルモンのメラトニンに変化して暗くなると眠くなるようにしてくれます。セロトニンは腸でつくられます。セロトニンの材料になる成分は幾つもありますが、朝食としても手っ取り早いのは

バナナです。バナナにはセロトニンの材料になるトリプトファンとビタミンB<sub>6</sub>が豊富です。バナナは糖分が多くて控える人もいますが、朝に食べるとエネルギーに変換されるので心配は無用です。食物繊維も豊富なので、ストレスによる便秘の解消にも役立ってくれます。なお、セロトニン神経は日光を浴びることと適度な運動を行うことで活性化されます。

# メンタル不調を防いで 仕事に集中するには

新年度は環境の変化によってストレスを感じることもあるようです。

ストレスの要因には幾つか種類分けがありますが、人間関係や仕事のプレッシャーによって起きるストレスを「食べて乗り切る」方法についてご紹介します。



## COLUMN

ストレスがかかると暴飲暴食をしたくなるのは、ストレスホルモンといわれる「コルチゾール」に食欲増進の働きがあるためです。食欲が暴走している人はストレスがかかっているといえます。そんなときには「甘酸っぱい」味がお勧め。甘い味はストレスを癒やし、酸っぱい味は体の疲れをとってくれる効果があります。

メンタル的に疲れると、運動して体も疲れてきます。仕事の質や量が負担になって、精神的ストレスだけでなく身体的ストレスがかかってくるからです。メンタルだけでなく体の疲労回復には、甘酸っぱい味の果物（オレンジやみかん、キウイ、いちごなど）や果汁100%のオレンジジュース、酢の物がお勧めです。上記に紹介した果物にはビタミンCが豊富。ビタミンCはストレスに対抗する力も持っているの、朝食にフルーツを食べてみてはどうでしょうか。



## 幸せホルモン「エンドルフィン」

ストレスがかかるとスイーツといった甘い物やラーメンのように脂が多いメニューが食べたくなります。これは甘い物や脂っこい物を食べると脳内に幸せホルモンといわれる「エンドルフィン」が出て満足感や幸福感を高めるからです。おいしい食べ物を食べると同じく幸せホルモンの「ドーパミン」が分泌されて達成感や爽快感、集中力を引き出してくれます。ストレスにさらされているときは、自分が「これを食べたいな」と感じた物や、日頃は食べないようなグルメを楽しむと、気分が紛れて気持ち軽くなってきます。

## 「認知のゆがみ」を理解し 職場でありがちな悩みに対処しよう

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。認知のゆがみは10パターンで、それぞれの考え方のクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら付き合ひましょう。

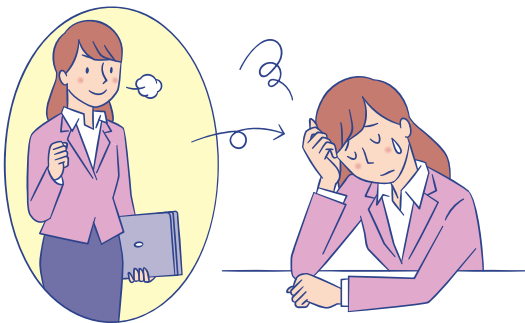
### 認知のゆがみのパターン

- |                                          |                                             |                                |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 白黒思考 | <input checked="" type="checkbox"/> 心のフィルター | <input type="checkbox"/> すべき思考 |
| <input type="checkbox"/> マイナス化思考         | <input type="checkbox"/> 拡大解釈・過小評価          |                                |
| <input type="checkbox"/> レッテル貼り          | <input type="checkbox"/> 一般化のし過ぎ            | <input type="checkbox"/> 結論の飛躍 |
| <input type="checkbox"/> 感情的決め付け         | <input type="checkbox"/> 自己関連付け             |                                |

### ケース

1

念願の部署に配属されたけど  
結果が出せず、向いてないかも…



Aさんは、今回の異動で希望していた部署に配属になりうれしくてたまりません。この部署でこそ自分の力が発揮できると思っているからです。しかし1ヵ月たってもなかなか結果が出せない日々が続いており、今は「本当は向いていなかったんだ」と思い、また異動願いを出すことを考えています…。

### このケースは 白黒思考パターン

結果に対し「良い」「悪い」のみで「あいまいさ」がない「自分の力が発揮できる!」と異動したてのAさんはとてもうれしそうで不安が一切ありません。しかしわずか1ヵ月後、結果が出せないでいるAさんはもう「向いていなかった」「次の異動を」と考えています。白黒思考は二極化思考ともいいます。できるかできないか、良いか悪いか、向いているかいないか、のどちらかしかなく、あいまいさがない考え方のクセです。

### セルフケアの方法

白と黒の間には「限りなく黒に近いグレー」から「限りなく白に近いグレー」まであいまいなグラデーションがあります。白ではないけど黒でもない、そういったあいまいさが存在することを意識してみると、考え方が極端に振り切れることは少なく、ストレスは軽減されるでしょう。

職場のメンタルヘルスに関わる  
知識や情報をお届けします

## ココロメンテ 通信

監修

一級キャリアコンサルティング技能士、  
シニア産業カウンセラー  
株式会社生き方はたらき方ラボトレー  
うかい やすみ  
代表取締役 鵜飼 柔美



### ケース

2

上司との面談でのあの言葉。  
まだまだ自分はダメなんだ…



Bさんは、配属されて8年目の中堅。年に1度の評価面談の席で上司から「いつもよく頑張っているね。そろそろ君も管理職を目指してほしいから、視座を上げていかないとね」と言われました。Bさんは「視座が低い自分」という部分だけが頭に残り「頑張っているのにまだダメなんだ」と落ち込んでしまいました…。

### このケースは 心のフィルターパターン

### 何事もネガティブな面を捉えてしまうクセ

承認しつつ、さらなる成長を期待して掛けてくれた上司の言葉に対して、「視座を上げないといけない」という一言が「視座が低い」と指摘されたような気がしているBさんです。このような方は、言葉や内容のネガティブな一点だけに気持ちがとらわれてしまいがちです。本当は認められているところを素直に受け取れないのはもったいないですね。

### セルフケアの方法

心のフィルターへの対処は、まさにこのフィルターを外すことです。客観的に、あるいは多角的に物事を受け止められるようになるといいですね。そのためには自分と違う意見や物の見方に興味を持ち、自分自身が偏見を持たないように視野を広げることを意識するといいでしょう。

## Q2 やせているのに「糖尿病予備群」と言われました。なぜ？

低栄養と運動不足でやせている方は、筋肉が少なくることが多く、筋肉での糖の取り込みが少なくなり、血糖値が上がりやすくなることがあります。

最近の研究で、やせた若い女性の13%が「糖尿病予備群」という結果が出ました。これは米国の肥満の人の糖尿病予備群（11%）よりも多い結果でした。

糖尿病の予防には、適量で栄養バランスの良い食事と運動が大切です。

## Q3 やせを予防するには？

やせを予防するためには、1日3回の主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。3つがそろった食事を1日2回以上取れば、栄養バランスは整いやすいのですが、このような食生活をしているのは、20代・30代女性では28%のみ。その理由は「仕事や家事・育児で忙しい」が最多でした。

忙しい方は、例えば主菜不足なら納豆やゆで卵、鶏肉などを追加、副菜不足ならサラダ、野菜入りみそ汁を追加するなどのひと工夫を。

また、やせの原因として、メディアの影響や周囲の目を気にした根強い「やせ願望」もあります。「最近やせた？」「太った？」という何気ない一言も、過剰なダイエットにつながる場合がありますので、体形の話は慎みましょう。



社員の健康は会社にもメリット！

### 職場でどのような配慮ができる？

女性が栄養バランスの良い食事を取れない一番の理由は、仕事や家事・育児で忙しいこと。改善するためには職場の配慮も必要です。

例えば社員食堂での栄養バランスが取れた食事の提供や、管理栄養士による栄養セミナーの開催などで、忙しくても栄養バランスの良い食事を取れるようになれば、やせを防ぐ効果が期待できます。

また、残業を減らして忙しい過ぎない働き方を整えるなど、社員の健康増進に取り組むことは生産性の向上にもつながります。



# みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

## 今回の教えて！ やせ過ぎ

令和5年「国民健康・栄養調査」によると、20代・30代女性のなんと20%が「やせ」です。やせを放っておくと、さまざまなリスクが高まります。健康のため、まずは正しく理解することから始めましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

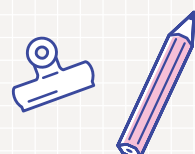
## Q1 「やせ過ぎ」はなぜ良くないの？ 「太り過ぎ」より良いのでは？

やせとは、BMI【体格指数：体重kg÷（身長m）<sup>2</sup>】が18.5未満の場合をいいます。近年20代・30代の若い女性に、低栄養によるやせの方が多くことが問題になっています。

やせや低栄養は、さまざまなリスクを抱えています。やせの方は、排卵障害による月経不順や不妊、骨粗しょう症になりやすくなります。低栄養による貧血もよく見られ、疲れやすさや集中力の低下などを招きます。

将来の子供への影響も懸念されています。妊娠前と妊娠中の低栄養は、2,500g未満の低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になる可能性が高くなるといわれています。

肥満も健康上のリスクがありますが、やせも同じくらい問題なのです。



## TOPICS 「あー」と言えばその場で 01 診断、これが医療の未来形？

ヒトの舌の色を分析することで、さまざまな疾病を98%の精度で予測できる画像診断用の人工知能(AI)モデルが開発されました。糖尿病、脳卒中、新型コロナなど種々の病気を診断可能だということです。

研究者らは、5,260枚の画像を使用してさまざまな病気と舌の色の組み合わせをAIに機械学習させました。

その結果、このAIモデルは、ほぼすべての症例で舌の色と病気を一致させることが可能になったといいます。

研究者らは、AIが、病気の兆候を探すために舌を検査するという、伝

統的な中国医学で広く使用されている2,000年前の慣習を再現していると述べています。

「舌の色、形、厚さは、さまざまな健康状態を明らかにする可能性があります」と研究者はコメントしています。

「典型的には、糖尿病患者の舌は黄色、がん患者の舌は厚い脂っこい膜のある紫色、急性脳卒中患者は異常な形の赤い舌を呈します。白い舌は貧血の兆候の可能性があります。新型コロナの重症患者は舌が真っ赤になる可能性が高く、藍色または紫

色の舌は血管や胃腸の問題、またはぜんそくを示しています」。

出典：『Technologies』

### 管理人からのコメント

中医学やアーユルヴェーダなどのいわゆる伝統医学の方法論には長い経験が裏打ちされていますから、あだやおろそかにすべきではないのかもしれませんが、もっとも、AIが画像から何を読み取っているのか、誰も正解を知らないの、使用には十分な注意が必要でしょう。



## 世界の健康ニュースから /

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

# World Health TOPICS



## TOPICS 痛風の原因に関する誤解を 02 研究が覆す

痛風は患者のライフスタイルの選択ではなく、遺伝が主要な原因のようだ、という大規模な国際研究の結果報告が発表されました。

世界中から集められた260万人の遺伝情報を統合・分析した結果、研究者らは、一部の人々が痛風になり、他のほとんどの人々が痛風にならない理由として、遺伝的素因が極めて重要であることを発見しました。

「痛風は遺伝的要因による慢性疾患であり、患者のせいではありません。痛風は生活習慣や食生活が原因であるという迷信は打ち破る必要があります」と研究者は述べています。

「この広く信じられている迷信は痛風患者に恥ずかしさを感じさせ、黙って苦しみ、血中の尿酸を下げて痛みを予防する予防薬をもらうために医者に行かないという人が増えています」。

今回の研究では、さらに痛風発作を予防するための新たな標的とアプローチを提供する多数の免疫遺伝子と免疫経路が特定されました。

「赤肉(牛肉・豚肉)を食べるなどの特定の食事要因が痛風発作を引き起こすことはありますが、根本的な原因は尿酸値の上昇、関節内の結晶、そして結晶を『攻撃』する免疫システムにあることを人々は理解する必要があります。これらすべてのプロセスにおいて、遺伝が重要な役割を果たしているのです」と研究者はコメントしています。

出典：『Nature Genetics』

### 管理人からのコメント

関節が痛みだすとビールの飲み過ぎかと考えることには一定の理屈はあるものの、その先にある遺伝子に思いをはせることが科学的で重要なんだと、研究者らは主張しているわけですね。それにしても260万人の遺伝情報とは、科学の進歩は素晴らしい。

||| 令和7年度の保険料率が改定されます |||

# 健康保険料率引き上げのご案内



「令和7年度 予算のお知らせ」(本誌4・5ページ)においてお知らせしているとおり、去る2月14日(金)に開催された第76回組合会において、令和7年度の健康保険料率の改定が承認されましたことをご報告いたします。なお、介護保険料率は引き下げとなります。

|        | 現行  |   | 変更後 |
|--------|-----|---|-----|
| 健康保険料率 | 78% | ➡ | 92% |
| 介護保険料率 | 18% | ➡ | 16% |

## 実施日

令和7年 **3月1日** (令和7年4月30日納付期限分より)

※任意継続被保険者 令和7年4月1日(令和7年4月分より)

## 健康保険料率引き上げの要因

健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、医療費の伸びがコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、また、団塊の世代がすべて後期高齢者となるなど、これまでにない大変厳しい情勢に置かれています。令和6年度予算編成では、保険給付費や高齢者医療制度への支援金・納付金の負担により、別途積立金の一部を繰り入れる大変厳しい予算となりました。

令和7年度予算編成においても、保険給付費ならびに支援金・納付金の負担額に対し、現行の保険料率では組合員の皆さまの保険給付費等の支払いに支障をきたすおそれがあるため、健康保険料率を引き上げざるを得ません。

当健保組合では、今後の増加が見込まれる保険給付費ならびに過度の負担を強いられている「高齢者医療制度」に対する公費(税金)の拡充について、健保連や他の健保組合と連携し、政府に対して強く要請を行うとともに、従来にも増して、事業の見直しや事務の効率化等による経費の削減に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 介護保険料率は引き下げ

介護保険料率は、令和6年度の収支において保険料収入が介護納付金を上回ることが見込まれることから、引き下げとなります。

## 公 告

### 任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第3条第4項の規定による被保険者(任意継続被保険者)の同法47条第2項の規定による標準報酬月額及びその適用期間を次のとおり公告いたします。

標準報酬月額 **38万円**

適用期間 **2025年4月1日から  
2026年3月31日まで**

## 組合の現況 (令和7年2月末現在)

| 被保険者数    |          | 被扶養者数                             |        |
|----------|----------|-----------------------------------|--------|
| 男        | 1,879名   | 男                                 | 911名   |
| 女        | 3,528名   | 女                                 | 1,112名 |
| 合計       | 5,407名   | 合計                                | 2,023名 |
| 平均標準報酬月額 |          | 扶養率                               |        |
| 男        | 506,712円 | 被保険者1人当たりの<br>被扶養者数(扶養率)<br>0.37人 |        |
| 女        | 320,214円 |                                   |        |
| 平均       | 385,025円 |                                   |        |

Special Interview

# 今日も 笑顔で

「疲れた」ではなく「頑張った」。  
ポジティブな言葉への変換でいつでも前向きに。

美扇

いつも  
明るく  
元気😊

青柳美扇さん「書道家」

あおやぎ びせん／1990年、大阪府生まれ。フランス、アメリカなど世界10カ国以上で書道パフォーマンスを披露しグローバルに活動。近年はVRを用いた作品制作にも取り組む。2023年「第74回 毎日書道展」にて最高賞の「毎日賞」受賞。チャリティーアート展「Feel-Love Project MUSIC & ART2024」にて作品制作。書道パフォーマンス甲子園のPR大使など、社会活動も積極的に行う。

普段はアトリエで書道をしたり、書いた文字をデータ化したりと、つい作業に没頭してしまい、夜が遅くなりがちです。体を大切にしなければと、母の勧めもあってヨガに通っています。週1回1時間じっくり体を動かすことがリフレッシュにもなり、それが創作活動に生きることもあります。また、書道パフォーマンスは、約7分間、スクワットのような中腰の姿勢で演技をするので意外と運動量が多いんです。そのため半年前からパーソナルトレーニングで、体幹を鍛え始めました。少しずつですが、体力が付いてきているのを実感します。

もともとサーフィンやスノーボードなどアクティブに動くのが大好き。最近では、友人と船を借りて、釣りに出かけるのが楽しいですね。仕事は室内が多いので、オフの日は、なるべく外に出て太陽を浴びるようにしています。

心の健康のためには、ポジティブな言葉を使うことを大切にしています。仕事が終わった後「疲れた」ではなく「頑張った」と言えば、少し前向きになりますよね。何か問題が起きたとしても「何とかするでしょ」と転換するんです。

何より仕事も含めて好きなことをしているのも元気の秘訣かも。「伝統と革新」をモットーに仕事を続け、今後は、現代アートの世界に飛び込んで、新しい作品づくりにも挑戦してみたいですね。