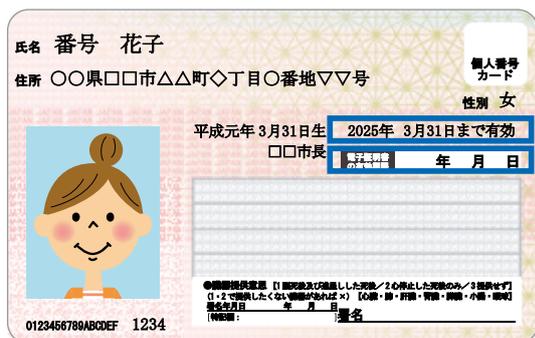


マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナ保険証には、カード本体と、搭載されている電子証明書の**2つの有効期限**があります。

有効期限の確認方法



① マイナンバーカード本体の有効期限

発行から10回目の誕生日まで
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

② 電子証明書の有効期限

※任意記入のため空白の場合があります。

発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、
マイナポータルからも確認
できます。



マイナポータル

更新方法

有効期限の2～3ヵ月前をめぐに「有効期限通知書」が送付されますので、内容を確認して更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。

マイナンバーカードの更新方法

① 以下のいずれかの方法で事前申請

スマホor
パソコン 証明写真機 郵送

② 申請後、交付通知書が届いたら、市区町村窓口で交付を受ける

電子証明書の更新方法

① マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、お住まいの市区町村窓口で手続きをする
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関等を受診できます。

機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できます。

※15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。
※スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただけます。

マイナンバーカードの持ち歩きによる紛失の心配がなくなります



登録方法

スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、最新のマイナポータルアプリから利用申請・登録を行ってください。

Android

※Android11以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら



このステッカーがスマートフォン対応の目印です

※ご利用可能な施設が事前にご確認ください。

※厚生労働省HPでも対応施設が確認できます。





じゃがいも
・ビタミンC

牛肉の赤身肉
・たんぱく質
・鉄・亜鉛

夏に比べ
冬はビタミンC
の量が
3倍!



水分補給にはコラーゲン

肌細胞は年齢とともに減少し機能が低下するため、年を取ると肌がしぼんだように感じることがあります。肌の水分補給に必要なのがコラーゲンです。コラーゲンは肌細胞の保水に関わる成分なので、乾燥肌対策として最も重要な役割を担っています。細胞同士の隙間に埋めていくことで病原菌やウイルスの侵入をブロックする効果もあるのです。

コラーゲンの多い食べ物では、ゼラチンや肉類を煮込んだときに出るプルプルした成分が有名です。外食などで「コラーゲンたっぷり」というメニューにはゼラチンがたくさん使われています。しかし、実はコラーゲンは高分子で消化吸収の悪い成分なのです。コラーゲンといえば、サプリメントや健康食品をイメージするかもしれませんが、実際、コ

ラーゲンの粉末で「低分子化」と消化吸収を高めている商品も

あります。それでも十分な量を取

れるかというところもいきません。

やはり、コラーゲンの材料となる栄養

素を食品から取り入れて、体内でコラーゲ

ンを合成した方が効果的といえるのです。

必要な4つの栄養素

そこでコラーゲンの合成に必要な栄養素が4つあります。「たんぱく質」「亜鉛」「鉄」「ビタミンC」です。この4つを同時に含んでいる食品はありませんが、これらの成分が豊富に含まれている料理を食べたり、不足しがちな成分が含まれた食材と一緒に食べることによって体内でのコラーゲンの合成を促進することができます。

さまざまな食品の中で、コラーゲンの合成に必要な栄養素と一緒に含まれているケ―

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

スが多いのが「たんぱく質」「鉄」「亜鉛」です。とはいえ、これらの栄養素が豊富な食品は脂肪やコレステロールが多いこともあるため吟味しなければなりません。ビタミンCは、ビタミンCが多い野菜と一緒に料理するか、ビタミンCが豊富な果物を食卓にプラスすることで必要な栄養素を取ることができます。

そこでお薦めなのがたんぱく質、鉄、亜鉛が同時に豊富に含まれている「かき」「牛肉(赤身)」「かつお」「貝類」「卵」です。かきは貝類の中でも飛び抜けて亜鉛が多い良さがあ

ますが、特有の癖が気になる場合はかきフライにすると気になりません。牛肉の赤身肉は肉じゃががお薦めです。赤身の牛肉にはたんぱく質、鉄、亜鉛が豊富で、かつ全計な脂肪を取り込まなくて済みます。また、じゃがいもにはビタミンCも豊富。ビタミンCは熱に弱い特徴がありますが、じゃがいもは組織がしっかりとっており、でんぷんに守られるためビタミンCが壊れにくい食材です。かつお、貝類はにんにくやししょうがを調味料や薬味に

入れると食べやすくなります。貝類はあさり
の缶詰を使うと砂抜きの手間がなく、手軽に
たくさん食べるができます。

冬が旬のほうれんそう

冬が旬のほうれんそうは鉄とビタミンCが多い食品です。ほうれんそうは一年中出回っていますが、夏に比べて冬はビタミンCの量が3倍近くあります。鉄はビタミンCと一緒に

食べる乾燥肌対策

冬は外気が乾燥し、屋内でもエアコンなどの暖房の使用が肌の乾燥の原因に。特に顔の皮膚の水分量が減ると張りやつやがなくなり、長い目で見るとシワができてやすくなり実年齢以上に老け込んで見えてしまうことも。

乾燥肌対策にはスキンケアだけでなく「食べ物」による対策も効果があります。食べて全身の潤い成分を補っていきましよう。



COLUMN

乾燥肌対策は、コラーゲンで肌の保湿バリアをつくることでしっとりしますが、他にも効果的な成分があります。例えば「さけ」「くるみ」といったオメガ3脂肪酸（DHAやEPAなど）は炎症を抑えたり、刺激に強い肌をつくるのに役立ちます。オメガ3脂肪酸は細胞膜の材料となるため、肌細胞のしなやかさを保ち、乾燥によるゴワつきや硬さを防ぎます。また、ナッツ類にはビタミンEが豊富で、血行を促進して肌に栄養を届け、乾燥によるくすみを防ぎます。

さらに「卵」。卵にはコレステロールが豊富なので避けがちですが、肌にとっては卵の良さが光ります。卵には肌細胞の材料になる良質なたんぱく質のほか肌細胞の代謝を促進する亜鉛が豊富。しかもコレステロールはホルモンの材料になるだけでなく、コラーゲンと同じく肌細胞同士の隙間を埋めて水分が蒸発するのを抑えてくれます。卵黄にはレチノール（ビタミンA）が多く、皮膚や粘膜の健康を保ち、角質層のターンオーバー（新陳代謝）を助けます。

に取ると吸収効率が良くなるので、おひたしなどにして食べるのもよし、たんぱく質と鉄が豊富な肉や卵などと一緒に炒めて食べるのもよし、効果的に吸収できます。なお、ビタミンCが豊富な野菜である、ブロッコリーやかぶの葉、キャベツ、トマトなどをたんぱく質源と一緒に料理をしてもよいですし、別メニューとして一品添えるのもお薦めです。他にもビタミンCが多いのがかんきつ系の果物、キウイ、いちごです。果物は糖質が多いと敬遠する人もいますが、これらの果物は糖質が少なめ。甘酸っぱい味は、疲労回復効果もあります。疲れていると肌の色も悪くなるので果物を活用したいものです。特に冬場に出回るみかんもお薦め。みかんに特別に多い「βクリプトキサンチン」が肌の老化や乾燥の原因となる活性酸素を除去する働きがあるとされています。

Q2

冷え性ってどんな症状があるの？

冷え性には3つのタイプの症状があります。

① 手足の末端が冷えるタイプ

栄養や血の不足、血流の悪さ、ストレスや緊張などにより、手足の末端が冷えます。

② 全身が冷えるタイプ

体の新陳代謝の低下により全身に冷えを感じます。胃腸も冷えて消化機能が低下していることも多いです。

③ 冷えのぼせ

顔はほてっているのに足は冷えるタイプです。自律神経の乱れや血流の悪さにより生じ、更年期にもよく見られます。

Q3

冷え性を改善するには？

冷え性の改善には生活習慣が大切です。バランスの良い食事を心掛けましょう。栄養不足、栄養過多、冷たい飲食物・お菓子・ジュースの取り過ぎは冷えにつながります。血流の改善には、定期的な運動が効果的です。ストレスが多い人は、深呼吸やリラックスタイム（ヨガ、アロマ、音楽など）を取り入れるのもお勧め。衣服で体を温めたり、湯船にゆっくりつかるのもよいでしょう。

冷えは漢方薬で改善することも多いです。体質に応じて効果的な薬が異なりますので、診療所や病院で相談してみてください。漢方内科、産婦人科、内科などさまざまな診療科で処方されています。



職場ではどのような配慮ができる？

寒さの感じ方は「人それぞれ」

温度の感じ方は個人差が大きく、同じ室温でも「寒い」と感じる人もいれば「暑い」と感じる人もいて、全員にベストな室温はありません。だからこそ、「寒いから室温を上げてほしい」と気軽に言えるような職場の雰囲気をつくることは大事でしょう。

特に女性は寒さを感じやすく、冷えからの不調に悩む人も多いです。電車に「弱冷房車」があるように、職場にも室温が高めのエリアがあるとよいかもしれません。



みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 冷え性

冬は特に体の「冷え」が気になる人も多いのでは？ 冷えは「万病のもと」ともいわれ、さまざまな病気が隠れていることもあります。日頃から体を温めることを心掛け、冷えが悪化しやすい冬を乗り越えましょう。



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・網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

どうして冷え性になるの？

「冷え性」とは体の冷えを感じやすい状態をいいます。他の人が冷えを感じない温度でも、手足や腰、全身などに冷えを感じる状態です。

冷え性の人は男女ともにいらっやいますが、特に女性に多く、女性の半数以上が冷えを感じていると報告されています。女性は男性に比べて筋肉量が少ないため、熱産生が少なく血流も悪くなりやすいことが原因の一つです。また現代社会では、冷たい飲食物の取り過ぎや冷暖房の使い過ぎ、運動不足、ストレスなどによる自律神経の乱れも多く、これらも冷え性を悪化させます。

冷えは「万病のもと」ともいわれ、肩凝りやだるさ、頭痛、腹痛、月経痛の原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障を来すことも。また、甲状腺機能低下症や膠原病、閉塞性動脈硬化症、糖尿病などの重篤な病気が隠れていることもあるので、気になったら内科を受診することをお勧めします。



電気代をはじめ、さまざまなものが値上がりする中、寒くなる冬に実践したい温活アイデアをご紹介します。少しの時間や工夫で冬を快適に過ごすことができるだけでなく、節約やエコにもつながります！

今回の先生 ^{ゆうき} 和田由貴さん

節約アドバイザー

消費生活アドバイザー、食生活アドバイザーなどさまざまな資格を持ち、暮らしや家事の専門家として多方面で活動。「節約は、無理をしないで楽しく！」がモットーで、快適と節約を両立したスマートで賢い節約生活を提唱している。

部屋を暖かくするアイデア

部屋を暖めるには、「窓」と「空気の流れ」の対策が重要。暖かい空気は高い方へ、冷たい空気は低い方へ行く性質を考えながら、上手に空気を循環させるのが暖房効果を最大限に活用するポイントです。

窓の内側に断熱シートを貼る

室内の熱が逃げる割合の約6割が窓から！市販の断熱シートを窓の内側に貼り、窓自体の断熱性能を高めましょう。

サーキュレーターで暖かい空気を下に

天井付近の暖まった空気を部屋全体に攪拌かくはんするため、サーキュレーターの風を天井の中心方向に向けます。

カーテンは床に着く長さに

カーテンと床の間に隙間を空けないのが窓からの冷気を部屋に入れにくいコツ。従来のカーテンと窓の間に、100円ショップのシャワーカーテンを取り付け、二重カーテンにするのも効果的です。



廊下や階段につながる扉の下をガード

スポンジ製の隙間対策グッズで扉の下をふさぎます。冷気は上の階から下りてくるので、特に階段とつながる扉の下は重要です。

体を温めるアイデア

首・手首・足首は体表に近いところに動脈があり、体温調節に重要な部分。「3つの首」を温めることや、衣類の重ね方、素材選びで日中も夜も快適に過ごせます。

重ね着は空気の層をつくることを意識

上に厚い生地を着込むより、肌着を増やして空気の層を多くつくった方が暖かく感じます。汗冷えを防ぐため、吸放湿性に優れた天然素材がお薦めです。

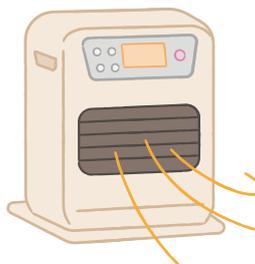


足の冷えにはレッグウォーマー

足の冷え対策には靴下より足首を温めるレッグウォーマーが効果的。布団に入って寝るときも同様です。

冬の節電アイデア

暖房器具は併用することが多く、夏以上に電気代が気になる方も多いのでは？ それぞれの用途を考えて効率よく使い分けることで、ランニングコストを抑えながら同じ暖かさを実現できます。



エアコンは設定温度と室温の差が大きいと、頑張って暖めようとして消費電力が大きくなります。

暖房器具の「得意」を生かす！

例えば即暖性のあるファンヒーターで部屋を暖めてからエアコンで室温を維持する、といった使い方をすれば電気代も抑えられてエコに！



皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を

— 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない —

去る令和7年10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1400ある健保組合の関係者ら約3000人が参加したほか、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約2000人が視聴しました。

今年度は、「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のた

めに今こそ抜本改革を — 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない — をテーマに掲げ、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは国民皆保険制度そのものが危機的状況に陥ることを訴え、全世代で支える持続可能な制度とするための抜本的改革を断行していかねければならないと、満場一致で決議を採択しました。

決 議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまでも事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

一、現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現

一、保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保

一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進

一、加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

令和7年10月22日

令和7年度 健康保険組合全国大会

皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を

— 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない —





令和7年度 ボウリング大会実施結果

亀田総合病院健康保険組合



実施年月日

令和7年9月1日～令和7年10月31日

実施場所

- ・アミューズメントシティ RAKUZO 鴨川店
 - ・館山ヤングボウル
- 他

★参加者内訳 (事業所別)

事業所	男子(名)	女子(名)	合計(名)
鉄蕉会	127	157	284
ケイティエス	23	3	26
太陽会	4	4	8
安房C	19	25	44
亀楽	5	4	9
合計	178	193	371

★成績

※敬称略

	男子		女子	
	氏名(事業所名)	トータル	氏名(事業所名)	トータル
優勝	前田 和良(鉄蕉会)	435	大木 奈海(鉄蕉会)	349
準優勝	原田 勝人(鉄蕉会)	333	真田ゆかり(鉄蕉会)	298
3位	大木 崇史(鉄蕉会)	329	綾部亜希子(KTS)	287
4位	菊池 純也(鉄蕉会)	323	正木めぐみ(亀楽)	283
5位	大和田典幸(KTS)	317	新井 香(鉄蕉会)	267
6位	代見 泰彦(KTS)	313	松尾 菜月(鉄蕉会)	261
7位	太田和洋二(KTS)	311	永田 亜海(鉄蕉会)	260
8位	里見 力(鉄蕉会)	309	下田あず沙(鉄蕉会)	259
9位	石曾根崇記(鉄蕉会)	306	佐久間莉奈(鉄蕉会)	258
10位	福田 学(鉄蕉会)	305	松本 美樹(亀楽)	253
ブービー賞	山内 亨祐(鉄蕉会)	117	浅田 愛梨(鉄蕉会)	85
ハイゲーム賞	前田 和良(鉄蕉会)	232	大木 奈海(鉄蕉会)	204

※トータルが同点の場合、年齢が上の方を上位としています。

契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか!

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、契約保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

補助内容

- ◆毎年4月1日から翌年3月31日までを1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- ◆申請期限は4月20日までです。

契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)	全国21ヵ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。
ラフォーレ倶楽部	全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。

<http://kameda-kenpo.com/>

(令和7年11月末現在)
組合の現況

被保険者数		被扶養者数	
男	1,908名	男	870名
女	3,668名	女	1,051名
合計	5,576名	合計	1,921名
平均標準報酬月額		扶養率	
男	499,594円	被保険者1人当たりの	
女	319,507円	被扶養者数(扶養率)	
平均	381,129円	0.34人	



Special Interview

笑顔で
今日も

手の届く所にあるものは
すかさずチャレンジしたい。



堀井美香さん「フリーアナウンサー」

動く！歩く！
堀井美香

ほりい みか / 1972年、秋田県生まれ。TBSにアナウンサーとして27年間務めた後、50歳で独立。さまざまなCMや番組のナレーションのほか、Podcastの人気番組「OVER THE SUN」を2020年より担当。自身が開催する朗読会はチケットが即売になるほどの人気を博し、精力的に活動をしている。

体のために気を付けていることは、よく歩くこと。仕事の移動もハイヒールでカツカツと歩いています。また毎日ではないですが、夕飯の後に2時間ほど歩くこともあります。暗くて顔が見えないのを良いことに、仕事で暗記しなければならぬ文章をブツブツ言いながら歩いています（笑）。

最近、心を整えるためにタイミングが合えばお寺の座禅会に参加しています。50代になると、「仏教」を語り出す人が多いのですが、53歳になった私にもついにその時が来たという感じです。私とはとにかくせっかちで、仕事も詰め込んでも、3つも4つも同時進行したい性分。でも、座禅をしている間は何もすることを許されません。そんな状況に置かれると、座禅の後は「ゆつくりでもいいんだな」という気持ちになれるんです。

同年代の人とは、残りの時間で何ができるんだろうね、と話すことが増えました。そんな中で、少し手を伸ばせば届く所にあるものは、すかさずチャレンジしたいという気持ちです。母はもうすぐ90歳なのですが、現役で働いているんです。そんな母に憧れますし、私も長く働き続けたいですね。それにはまず健康じゃなきゃいけないし、頭もしっかりしていないといけない。何より、仕事でストレスではなくハッピーだと感じられることが大切だと実感しています。