

## 健康保険って どんな仕組みなの？

健康保険は、働く人とその家族の医療や健康を支える公的な医療保険制度です。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入し、「被保険者」となります。

健康保険は、被保険者と事業主（会社など）がそれぞれ保険料を出し合うことで成り立っています。この仕組みによって、病気やけがの治療にかかる医療費の自己負担が軽減されるほか、休業や産休、死亡の際には手当金等が支給されます。こうした給付は、被保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）から受けられます。

## 健康保険には

### どんな役割があるの？

健康保険には、主に次の2つの役割があります。

### ●医療費の給付と手当金等の支給

医療機関で診察や治療を受けた際には、医療費の大部分（7〜8割）を保険者が負担します。また、病気やけがで働けない期間や産休中には手当金等が支給されます。さらに、被保険者や被扶養者が亡くなった場合には、遺族のために埋葬料などが支給されます。

### ●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、健康づくりを支える保健事業を行っています。

## 押さえておきたい

### 3つのチェックポイント

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どれくらい？

健康保険に加入していると、医療機関で診察や治療を受けた際、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決められており（左表）、残り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 保険料を支払うには？

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に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。

保険料の額は、毎月の給料を一定の幅で区分した「標準報酬月額」に当

てはめて、被保険者ごとに定められている保険料率を掛けて算出されます。

### 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（被保険者ごとに異なる）

\*2 標準報酬月額は原則として年に1度見直されます（定時決定）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。

保険者が負担している医療費などの財源の大部分は、被保険者と事業主が毎月納めている保険料です。大切な保険料を有効に活用するために、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

#### ③ 家族が給付等を受けるには？

主に被保険者の収入によって生活している家族（3親等内の親族のみ）は、一定の条件を満たして被保険者の認定を受けることで「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。被扶養者の認定条件は被保険者によって異なりますので、事前に確認しておくことが大切です。

なお、75歳（一定の障害がある場合は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となり、健康保険の被扶養者から自動的に外れることとなります。

## 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、19歳以上23歳未満の人（被保険者の配偶者を除く）は年収150万円未満であること、60歳以上の人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基準を超える場合は、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

### マイナ保険証の登録はお済みですか？

令和7年12月2日をもって、従来の健康保険証は原則として使えなくなりました。現在はマイナ保険証を基本とする仕組みが変わっています。

初めて健康保険に加入した場合、まずは「マイナポータル」でマイナンバーカードの保険証利用の登録手続きを行いましょう。登録すれば、医療機関等の受付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診できます。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、早めの準備をお勧めします。

使用できなくなった従来の健康保険証は、ご自身で廃棄してください！





## 朝の食物繊維

まず取り組みたいのが「朝の食物繊維」です。食物繊維は野菜、果物、海藻、きのこ類に豊富に含まれているので、朝食に野菜料理（昨日の残りやカット野菜、冷凍でもOK）や、かんきつ系の果物類、和食の日はわかめやなめこのおみそ汁を追加するだけで食物繊維がプラスできます。主食も精白米に大麦などを混ぜたり、シリアルのおートミールの日などを増やすのもお勧めです。

なぜ朝かというと、朝食そのものが体内時計をリセットし朝型にするので痩せやすい体にしてくれるからです。そして腸に食物繊維が届くことで短鎖脂肪酸がつけられます。この短鎖脂肪酸は「腸内環境を整える」「余計な食欲を湧かせない」「脂肪のため込みを抑える」「エネルギー消費を増やす」という、まさに天然の「痩せ薬」。さらに朝食

1万人の悩みを  
解決した  
管理栄養士が  
教える

# あしたの元気に

に食物繊維を食べると、昼食、夕食までも血糖値の急上昇を抑える効果もあることが挙げられます。また食物繊維はお通じもよくしてくれます。

また、朝食に肉や魚、卵といったメインになるようなおかずを一品食べることで、筋肉が付きやすくなります。引き締まった体には筋肉が必須。冷え性などは筋肉不足で起きやすいので積極的に取りたいところです。なお、朝食によく取られる牛乳やヨーグルトなどは優秀なカルシウム源です。カルシウムは夜に取ることで吸収率が高まり、骨を丈夫にするので、夕食にチェンジしてもよさそうです。

## カロリーの多い食事は昼

太りやすいとされている揚げ物を食べるなら昼食です。昼食後は活動量が多く、カロリー消費に適しています。なぜなら、脂



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

質やカロリーの多い食事は、昼に取ることで効率よく代謝し、脂質の蓄積（中性脂肪や体脂肪）を抑えやすいためです。といっても、生活習慣病や心疾患リスクを考えると「揚げ物のご褒美として週1〜2回、できれば週1回以下」が目安です。

## 夕食は早めに終える

私たちは夕食を豪華にする習慣があるので、ついとんかつや唐揚げなどの高カロリーのメニューにしてしまいがちですが、夕食の

ダイエット・栄養・健康に  
関するハウツー

# 時間栄養学

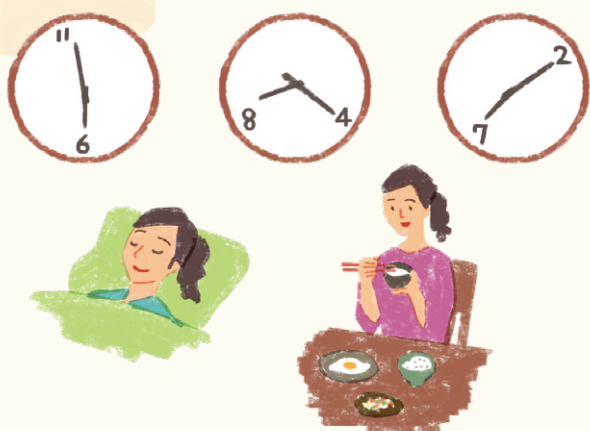
## 何をいつ食べれば健康に？

近年注目を浴びているのが、「時間栄養学」です。「どういった時間帯に食べればよいのか」という「食べるタイミング」という観点で健康を守る考え方です。最新の栄養学のため、まだまだ研究途上であり、分かっていないことが多いのが現状ですが、今回は明らかにしている範囲でお勧めの内容を見ていきましょう。

方が体脂肪になりやすいのです。食べるなら同じ食事内で、野菜（サラダ、温野菜、海藻、汁物などをうまく取り入れて、食事全体の脂肪の割合を減らし、食物繊維で血糖・脂質の急上昇を抑えるとよいですね。

夕食の研究はあまりないのですが「夕食を早めの時間帯に終える」「夕食後から入眠までの時間を長くする」のは重要です。これは、夕食は血糖値が上がりやすく、睡眠中の血糖値は上がったままで下がりにくく、高血糖のまま翌朝になり、翌日の血糖値は「高め」

の状態からスタートすることになってしまいうからです。しかし、夕食から入眠までの時間を長めにとることで、寝る時までに消化が進んでいきます。ある程度血糖値が下がってから眠ることができるので睡眠中の血糖値も安定しやすくなるのです。しかも、体内時計の影響で、遅い時間になるほど血糖値が上がります。遅く、脂肪の合成も大きくなります。特に夜10時から深夜2時までが最も太りやすい時間帯です。夕食は9時ごろまでに食べ終わっているのがお勧めです。



### COLUMN

腸内環境を整える食物繊維の力は重要です。最近では、腸と脳がつながっていて、双方の健康状態が影響し合うことが明らかになっています（腸脳相関あるいは脳腸相関）。脳がストレスを感じると下痢を起こしたり、逆に便秘など腸の調子が悪いと脳のパフォーマンスが落ちるのです。特に脳内幸福物質であるセロトニンは約80%が腸でつくられています。セロトニンが不足すると気分が落ち込んだり集中力・注意力が落ちてしまうので、朝の食物繊維は一日の活動全体に大きく影響するのです。

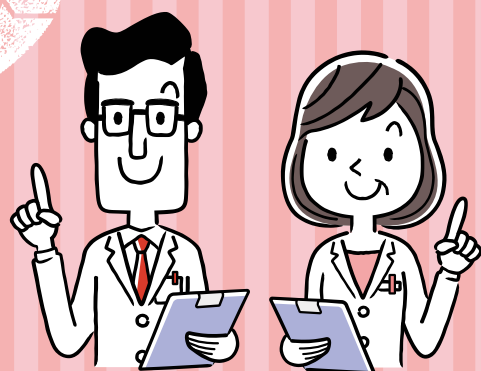
意外なことに睡眠中は消化活動が活発です。これは夕食の内容を睡眠中に消化しているからです。夕食に消化時間が長い揚げ物を食べたり、寝る前に脂肪の多いポテトチップスやドーナツ、アイスクリームやクッキー、ケーキ類を食べると熟睡できなくなります。睡眠中は脳内で脳の老廃物や認知症の原因物質の一つとされているアミロイド $\beta$ （ベータ）を排出しています。熟睡するためにも夕食は軽めにおきましょう。



新年度スタート!

# 今年もしっかり健診を受けて 体メンテナンス

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、  
早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。  
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



## 健診を受ける4つのメリット

### merit 1 自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、  
その都度記録をしていけば、  
経年の数値の変化から、  
自分の健康状態を客観的に  
把握することができます。



### merit 2 病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する場合がございます。  
病気の早期発見・早期治療  
のためには、健診の定期的な  
受診が不可欠です。



### merit 3 生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための  
具体的な指針を得ることができます。



### merit 4 将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な  
医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすこと  
ができます。



## ♥ご家族にも受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



## ♥再検査・精密検査は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「再検査」「精密検査」と判定された場合、放置していると気付かないうちに病気が進行し重症化する恐れがあります。自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

# ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで  
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

## 足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

### ほぐし

## 足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。

1

20秒キープを  
左右2回ずつ

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

### 筋トレ

## タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを  
片足10回ずつ

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



2

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

効果の実感  
ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

動画でも  
見られる



アクセスは  
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

# そのお薬 ジェネリックにしましょう!

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

## ジェネリック医薬品

### 特許期間切れ

開発から20~25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。

### 特許



## 先発医薬品

### 特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。

### 安い

ばくたい  
莫大な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。

### 価格



### 高い

新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。

### 先発医薬品と同等

先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。

### 効果・安全性



### 証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。



ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。

## ジェネリック医薬品がある薬で

### 先発医薬品を希望すると特別料金がかかります



ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別料金がかかる仕組みになっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。

※特別料金は、令和8年6月から「価格差の2分の1相当の額」に引き上げられる予定です。

## バイオシミラーをご存じですか?

バイオ医薬品は、細胞や微生物などの生物を用いて製造される医薬品のことです。バイオ医薬品はたんぱく質のため、口から服用すると消化されて分解されてしまいます。このため、多くの場合は注射や点滴などで使われます。

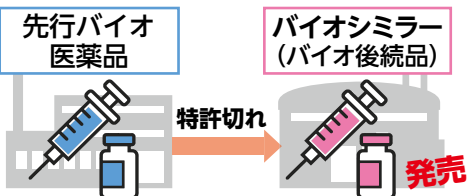
このバイオ医薬品のジェネリック医薬品が「バイオシミラー」です。新しい有効成分として開発された先行バイオ医薬品の特許期間が切れた後に、バイオシミラーは製造・販売されます。先行バイオ医薬品は高価ですが、それに比べてバイオシミラーは安価で、同等の有効性・安全性であることが国によって認められています。

バイオシミラーを選択することは、医療費の自己負担を軽減できるだけでなく、医療費の節約で健康保険制度を守ることに繋がります。ぜひバイオシミラーを知っておきましょう。

### バイオ医薬品の例

インスリン、血液凝固因子、成長ホルモン、卵巣刺激ホルモン、ワクチン（肝炎、HPV、新型コロナウイルス） など

### バイオシミラー販売までの流れ



### バイオシミラーの特徴

#### ●同等の効果・安全性

臨床試験も含めてさまざまな試験を行い、有効性・安全性が同等の品質だと国に認められています。

#### ●先行品より安価

バイオシミラーは先行バイオ医薬品の7割程度の価格に設定されているため、安価に使用できます。



# 健康保険の記号・番号は どこで確認できる？

これまで健康保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や健康保険組合の保険者番号は、マイナ保険証には記載されていません。健康保険の各種申請に、記号・番号の記入が必要となる場合は、下記の3つの方法で確認できます。

## 方法① 「マイナポータル」アプリで確認する

手順  
1

マイナポータルのアプリを起動し、「ログイン」を選択したら、数字4桁の暗証番号を入力します。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方は  
二次元コードからダウンロードできます→



iPhoneの方は  
こちらから

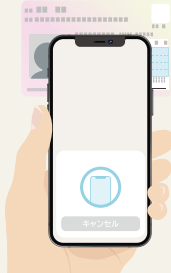


Androidの方は  
こちらから



手順  
2

スマートフォンの背面をマイナンバーカードに合わせます。



手順  
3

ログインしたら、トップページの「健康保険証」を選択します。



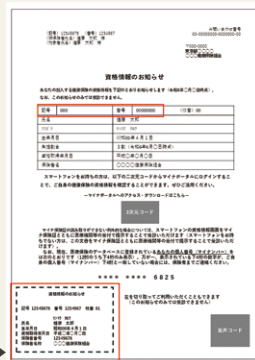
手順  
4

画面上の「資格情報」から記号・番号が確認できます。



## 方法② 「資格情報のお知らせ」で確認する

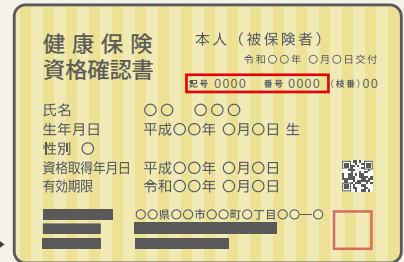
令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付)で確認できます。



「資格情報のお知らせ」イメージ▶

## 方法③ 「資格確認書」で確認する

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。



「資格確認書」イメージ▶

※廃止となった健康保険証をお持ちの方は、健康保険証でも確認することもできます。

## 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** 2026年4月1日から  
2027年3月31日まで

## 組合の現況 (令和8年2月末現在)

### 被保険者数

男 1,873名  
女 3,642名  
合計 5,515名

### 被扶養者数

男 883名  
女 1,063名  
合計 1,946名

### 平均標準報酬月額

男 503,356円  
女 325,269円  
平均 385,751円

### 扶養率

被保険者1人当たりの  
被扶養者数(扶養率)  
0.35人

今日も

笑顔で

Special  
Interview

「歌手」

さくらまやさん

楽しみの時間を大切に。

忙しくても

Be Positive!!

さくら まや / 1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビやイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動が続いている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように「メリハリ」を意識しています。食べたい時はしっかり食べて、普段は粗食を心掛ける。コンサートで外に出ている時はどうしても外食続きになるので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようにしています。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になっていくと思います。2頭以上連れて歩くことはないのですが、往復で結構歩いていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなってくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしていきます。大学院に通っているので、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休息して、またレポートに戻る……と切り替えています。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くことも。悩み事があっても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。