

# 健保ニュース

2025年 春

第374号

## 三井精機工業健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください



相野原観音堂 ● 新潟県



最新のニュースはホームページでご確認ください

URLはこちらです

<http://www.msk-kenpo.or.jp/>

いつでも健保へアクセス  
携帯に取り込んでください



# 保険給付費と納付金は横ばい 前年度に続き赤字予算を編成

## 健康保険

### 65歳以上人口は、総人口の約3割に

令和6年9月15日に総務省が発表した資料（統計トピックスNo.142）によると、日本の総人口は前年に比べ59万人減少。一方で65歳以上人口は3、625万人で、前年より2万人増加し過去最多となりました。また、総人口に占める割合は29・3%で過去最高となり、社会の高齢化は加速し続けています。

少子高齢化の急速な進行は社会・経済に大きな影響を及ぼします。健保組合にとっても、納付金などの支出の増加が財政悪化を招く要因となっています。

今や生活に欠かせないインフラとなった国民皆保険制度を維持していくために、政府は「全世代型社会保障改革」に取り組んでいます。

### 保険料率は前年度料率を維持します

当健保組合の令和7年度予算は、被保険者数675人、平均標準報酬月額38万3569円、総標準賞与額6億1253万6千円で編成しました。

みなさまと事業主（会社）から納めていただく大切な財源である保険料は、前年度予算比0・5%減の3億4686万円を見込んでいます。

みなさまの医療費や各種給付金にあてられる保険給付費は、同0・8%減の2億3165万3千円（保険料の66・8%に相当）、高齢者医療制度への納付金は同0・4%増の1億4157万9千円（保険料の40・8%に相当）を計上しています。保険給付費と納付金の2科目だけで保険料を上回るという、厳しい予算内容となっています。

今年度は、保険料および保険給付費・納付金に前年度並みの金額を見込んだ結果、単年度収支を表す経常収支は前年度とほぼ同額の5052万2千円の赤字予算となりました。

なお、保険料率は前年度と同じ1000分の95に据え置きとします。

### データヘルス計画を推進します

当健保組合では、厚生労働省の指導の下、医療費や健診のデータをもとに効果的な保健事業を実施するデータヘルス計画を引き続き推進していきます。データヘルス計画は令和6年度から第3期となっています。保健事業費として1880万8千円を計上し、みなさまの健康保持・増進を支援する

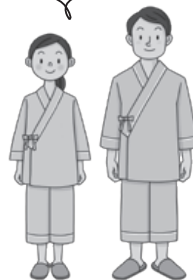
先に開催された組合会において、令和7年度予算が可決・承認されました。そのあらましをお知らせいたします。

るさまざまな事業を実施してまいります。

みなさまにおかれましては、健康診断・人間ドック等を定期的に受けるとともに、健康的な生活習慣を心がけるようお願い申し上げます。

各種健診等の詳細については  
健保組合のホームページをご覧ください

年に1度は  
健康チェックを  
忘れずに



## 介護保険

### 介護保険料率も維持

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

令和7年度の介護納付金は、前年度より269万1千円少ない3869万円の見込みです。介護保険収入は4052万9千円と前年度とほぼ同額を見込んでおり、繰越金を計上することで、前年度の介護保険料率である1000分の17を維持しています。

# 令和7年度収入支出予算の概要

※端数処理等により合計が合わない箇所があります。

## 健康保険

### ●健康保険の収入

| 科 目         | 予算額(千円) | 被保険者1人<br>当たり額(円) |
|-------------|---------|-------------------|
| 保 険 料       | 346,860 | 513,867           |
| 国庫負担金収入     | 97      | 144               |
| 調整保険料収入     | 4,809   | 7,124             |
| 繰 越 金       | 130,016 | 192,616           |
| 国庫補助金収入     | 3,605   | 5,341             |
| 特定健康診査等事業収入 | 1,228   | 1,819             |
| 出産育児交付金     | 47      | 70                |
| 財政調整事業交付金   | 500     | 741               |
| 雑 収 入       | 6,766   | 10,024            |
| 合 計         | 493,928 | 731,745           |
| 経常収入合計      | 354,596 | 525,327           |

### ●健康保険の支出

| 科 目       | 予算額(千円) | 被保険者1人<br>当たり額(円) |
|-----------|---------|-------------------|
| 事 務 費     | 12,676  | 18,779            |
| 保 険 給 付 費 | 231,653 | 343,190           |
| 納 付 金     | 141,579 | 209,747           |
| 前期高齢者納付金  | 56,405  | 83,563            |
| 後期高齢者支援金  | 85,172  | 126,181           |
| 病床転換支援金・他 | 2       | 2                 |
| 保 健 事 業 費 | 18,808  | 27,864            |
| 還 付 金     | 2       | 2                 |
| 営 繕 費     | 400     | 593               |
| 財政調整事業拠出金 | 4,809   | 7,124             |
| 連 合 会 費   | 400     | 593               |
| 雑 支 出     | 2       | 2                 |
| 予 備 費     | 83,599  | 123,850           |
| 合 計       | 493,928 | 731,745           |
| 経常支出合計    | 405,118 | 600,175           |

## 介護保険

### ●介護保険の収入

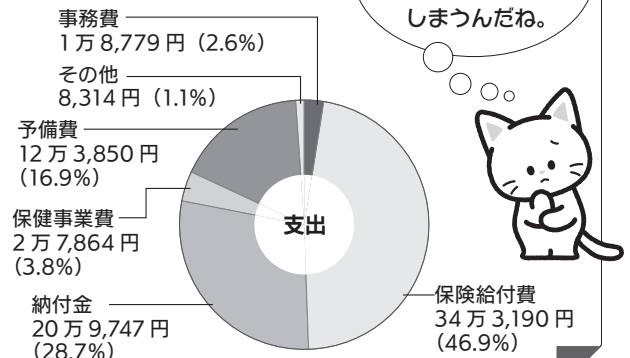
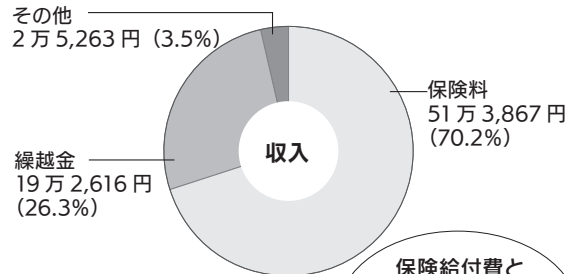
| 科 目         | 予算額(千円) | 介護保険第2号被保<br>険者たる被保険者等<br>1人当たり額(円) |
|-------------|---------|-------------------------------------|
| 介 護 保 険 収 入 | 40,529  | 106,097                             |
| 繰 越 金       | 20,075  | 52,552                              |
| 雑 収 入       | 2       | 6                                   |
| 合 計         | 60,606  | 158,654                             |

### ●介護保険の支出

| 科 目       | 予算額(千円) | 介護保険第2号被保<br>険者たる被保険者等<br>1人当たり額(円) |
|-----------|---------|-------------------------------------|
| 介 護 納 付 金 | 38,690  | 101,283                             |
| 介護保険料還付金  | 1       | 3                                   |
| 雑 支 出     | 50      | 131                                 |
| 予 備 費     | 21,865  | 57,238                              |
| 合 計       | 60,606  | 158,654                             |

### 被保険者1人当たりで見た予算(健康保険)

総額：73万1,745円



### 予算編成の基礎となった数字

#### 健康保険

- 被保険者数…675人 (男性598人 女性77人)
- 平均標準報酬月額…383,569円
- 平均年齢…44.06歳
- 被扶養者数…490人
- 保険料率…1000分の95
- 調整保険料率 1000分の1.3含む
- 事業主 1000分の58.63
- 被保険者 1000分の36.37

#### 介護保険

- 介護保険第2号被保険者数…501人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数…363人
- 特定被保険者数…19人
- 平均標準報酬月額…432,824円
- 介護保険料率…1000分の17
- 事業主 1000分の8.5
- 被保険者 1000分の8.5

自身のルーツが役者の道へと導き、

「自分にしかできない」演技を築き上げた

あさ い だい ち  
俳優 朝井 大智 さん



Profile

1985年生まれ、京都府出身。テンカラット所属。上海でモデル活動を始め、その後台湾で俳優として活躍。現在は日本で活動中。

近年、NHK朝の連続テレビ小説『らんまん』や、TBSテレビドラマ『最愛』などに出演し、注目を集める朝井さん。台湾の五大家族\*の一つといわれる「霧峰林家」の子孫で、日本、中国、台湾にルーツを持つ彼に、人生のターニングポイントや自身の健康法についてお聞きしました。

※清朝時代からある財閥グループのこと

中国にルーツがあることを知ったきっかけは？

9歳のとき、祖父が病気で亡くなる数週間前にお見舞いに行った際、祖父から聞きました。祖父の「だからあなたは中国語を学んでください」という最後の言

上海にいた大学4年生のときに、俳優に興味を持ったとか？

ある映画の試写会で、中国人の監督と現地の観客が中国史の認識の違いを激し

く論争する姿を見て、作品と深く向き合う姿勢がカッコいいなと思いました。同時に、出演されていた日本人の俳優さんを見たときに、僕であればもっといろいろな言い方ができるだろうなとも。自分のバックグラウンドも含めて、自分と置き換えたのでしょね。夢がいっぱいの若者だったので(笑)。

2019年から日本での俳優活動を開始。演技をするうえで工夫していることは？

母国語である日本語での会話のほうで、中国語よりも理解が早いので、中国で生活していたときから日本のドラマや映画を見続けていました。そのため、日本での俳優活動にずっと憧れていました。

演技では、外国人の役を演じる際、感情を大きな身振りで表すという、中国で身に付けた中国人の特徴を生かしています。しかし、日本人を演じる際には大げさに見えてしまうので、そのさじ加減を勉強中です。

他にも、作品と深く向き合うために台本に描かれていない部分でも、自分の中で設定を考えるようにしています。特に悪役を演じる際には、そうなった理由やその役から見た正義を考えます。これまでの経験から、国籍で人の性格や善悪が決まるというのは絶対ないと思っています。ですから、「悪役だから悪い顔」と決めつけず、「一人の人間」として理解してから演技をすることを意識しています。

忙しい俳優業のなか、ご自身でされている健康法は？

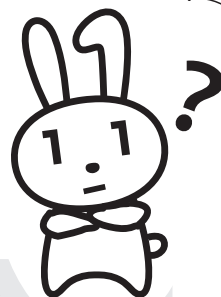
自分自身で健康法だとは思っていませんが、僕は水の入った飲みものを飲みません。中国の飲食店では、基本常温の水が出てきます。日本にきて、冷たい飲みものを飲んだときにお腹を壊してしまつたので、できるだけ飲まないようにしたところ、身体の調子がすごく良くなったんです。中国では「身体を温め、冷やさない」という考えが、昔からあるらしくて。無意識にやっていた健康法の一つかなと思います。

心の健康を保つための方法は？

僕は嫌なことがあったときなどに、すぐくふさぎ込んで、ずっと考えてしまうタイプなんです。そのため、心がけているのは「必要以上に考えない」ことです。過ぎたことは過去のことだと思い、次の日からはできるだけ考えないようにします。いったん記憶をなくして、もう深く考えないぞ！と自分に言い聞かせています。結局、考えてしまつんですけど(笑)。



# 結局、今までの保険証って いつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

## 保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。

2024年12月2日

2025年12月1日

マイナンバーカードあり

マイナ保険証登録済

マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！

※ カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。

マイナンバーカードなし

マイナンバーカードの申請を！

保険証利用不可

資格確認書を利用

マイナンバーカードあり

マイナ保険証未登録

マイナ保険証に早めの切り替えを！

保険証利用不可

資格確認書を利用

入社等新規被保険者・  
新規被扶養者  
保険証紛失者

マイナ保険証のない方にのみ  
資格確認書を交付

マイナ保険証を登録しない  
場合は、資格確認書を利用

## マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の  
詳細はこちら



## マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の  
詳細はこちら



# 特定健診？ それって 受ける意味あるの？

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理にとくに気をつけたい  
40歳以上のおみなさんにおすすめしたいのが特定健診・特定保健指導です。

特定健診・特定保健指導の対象年齢は40～74歳。

まさに「働き盛り」のための健診なのですが  
「それって受ける意味あるの？」と否定的な意見をもつ人もいます。

仕事が忙しいんですよー  
どこにそんな時間があるんだか…

子どもの世話に親の介護、  
想像以上にタイヘンなの  
わかってきてます？

私は定期的に通院して  
診てもらっているから  
必要ないでしょう

## 「忙しくて時間がない」というあなた

指導といわれても時間がないから受けられない、と嘆くのではなく、時間ができるように調整するか、もしくは時間を取れるように職場に相談してみてもはどうでしょう？



## 「家事が大変」というあなた



特定健診といっても実際にかかる時間は半日からせいぜい1日がいいところ。「年に一度、1日」都合をつけられるよう、ご家族とも相談して時間を作ってみませんか？

## 「通院しているから」というあなた

治療や経過観察での受診と、特定健診は別物です。健診受診の要否がわからない場合はかかりつけ医に相談し、健診の際には通院中であることを伝えるとよいでしょう。



**知らず知らずのうちに発生している「病気の芽」を見つけ出すためのものです！**

健保組合などの医療保険者には、法律により特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられています。

特定健診は40～74歳の人を対象に実施される健診で、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防と早期発見が目的です。生活習慣病は、食生活の偏りや運動不足、ストレス、過剰な飲酒・喫煙など、日常生活における毎日の「好ましくない生活習慣」により知らず知らずのうちに発症したり、進行する病気を指します。

ですが、その名が示すように、生活習慣を改善することで予防することも十分に可能。そのきっかけにしたいのが特定健診です。年に一度、定期的に「イマ」の体のチェックを行うことで、お腹周りが大きくなっていないか、どんな数値が悪くなっているのかを確認し、日常生活の改善につなげるというサイクルができるのです。

### 特定健診で リスクが発見された場合には、 生活習慣などを改善する 特定保健指導へ

「特定保健指導」では、保健師や管理栄養士などがあなたの生活習慣見直しをサポートします。対象者は特定健診の結果から判定されますが、「指導」といっても叱られるようなことはなく、対象者に寄り添って、体の「ミライ」のために実行できることを模索していく面談のようなものと理解してください。特定保健指導の案内が届いたら、放置せずに必ず受けるようお願いします。



# 旬の食材で腸活！簡単おかずレシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、春が旬のキャベツ・たけのこを使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香（管理栄養士）

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分  
エネルギー 330kcal  
食塩相当量 1.7g

## たっぷりのキャベツで食べ応え抜群！ イワシとキャベツのチーズオムレツ

### 材料（2人分）

- イワシ水煮缶 …… 1缶（150g）
- キャベツ …… 100g
- 【A】 卵 …… 3個
- カレー粉 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 各少々
- ピザ用チーズ …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1
- パセリ（お好みで） …… 適量
- ケチャップ …… 適量

※ 18～20cmのフライパン使用

### 作り方 （調理時間：15分）

- ① イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- ② ボウルに【A】を入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。

### 調理のポイント

- ☞ キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。量が減り、オムレツにたっぷり入れられます。
- ☞ カレー粉やにんにくを加えることでイワシの臭みが和らぎ、よりおいしくいただけます。カレー粉の代わりに、乾燥パセリを使ってもよいでしょう。

腸に超イッ!

おはなし

## 善玉菌を増やす発酵食品

私たちの腸内にはたくさんの細菌がいて、これらのバランスを整えることが「腸活」の一つです。体に悪影響を及ぼす悪玉菌よりも、体に良い働きをする善玉菌の方が多い状態が、良好な腸内環境といえます。

チーズや納豆などの発酵食品には善玉菌が多く含まれており、これらの食品を積極的に食べることで、腸内細菌のバランス改善や整腸作用、健康維持に役立つ働きをします。なお、加熱してもこの成分は腸内でしっかり働きます。



1人分

エネルギー 345kcal  
食塩相当量 1.9g

豊かな香りと食感が楽しめる

## 納豆とたけのこの鶏つくね

### 材料 (2人分)

- 納豆(たれ含む) …… 1パック (50g)
- たけのこ水煮 …… 50g
- 卵 …… 1個
- 鶏ひき肉 (もも※) …… 150g
- A [ 片栗粉 …… 大さじ1と1/2  
おろししょうが …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- B [ しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1
- 小ねぎ …… 適量
- 白いりごま (お好みで) …… 適量

※ 鶏ひき肉はむね肉を使用してもかまいません。

### 作り方 (調理時間: 15分)

- ① 納豆は添付のたれを加えて混ぜ、たけのこは粗みじん切りにする。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに鶏ひき肉とA、卵白を入れて練り混ぜ、納豆とたけのこを加えてさっと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を1/8量ずつスプーンですくい入れて小判型に焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火で3～4分焼く。
- ④ Bを混ぜ合わせて③のフライパンに入れ、中火でとろみがつくまで返しながらかめる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだ小ねぎをのせて白いりごまをふり、卵黄を添える。

調理のポイント

- ➡ 納豆のたれを使わない場合は、しょうゆ小さじ1弱を加えて混ぜてください。
- ➡ 白いりごまの他、七味唐辛子や粉山椒をふってもおいしくいただけます。

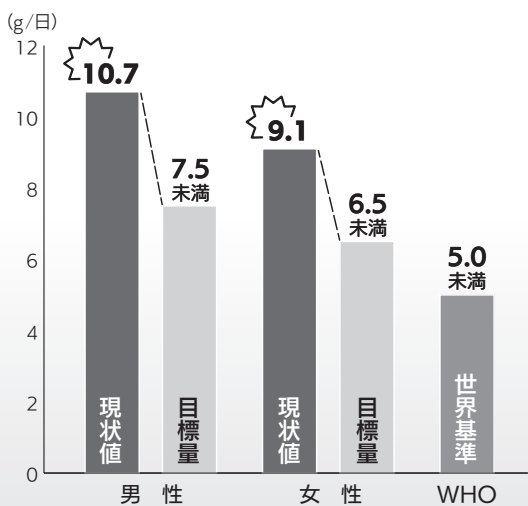


# 日本人の食塩摂取量は 世界基準の約2倍！

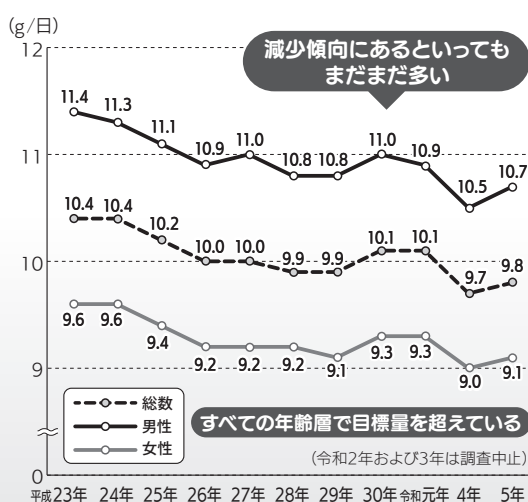
監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部准教授 林 芙美

世界保健機関（WHO）が推奨している1日当たりの食塩摂取量は5g未満とされていますが、日本人はその約2倍をとっています。日本人の食塩摂取量は昔に比べて減少しているものの、依然としてとりすぎであるのが実情です。

食塩摂取量の目標量と実際にとっている量  
(20歳以上)



日本人の食塩摂取量の平均値の年次推移  
(20歳以上)



参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」、厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

## 減塩は全世代が取り組む必要アリ！

「食塩のとりすぎ」というと高血圧の人や高齢者の健康課題と考えられがちですが、日本では全世代で取り組むべき課題であり、子どもも例外ではありません。

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、動脈硬化、やがては脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因につながるものがわかっています。普段から、減塩を意識することで病気の発症や重症化を予防しましょう。

### 運動の後は食塩を多くとったほうがいいのか？

運動すると、発汗により塩分もある程度失われますが、日本人は一般的に推奨される摂取量を大幅に超えているため、食塩を積極的にとる必要はありません。

ただし、夏場のスポーツや炎天下での作業など、大量に汗をかく場合は、状況に応じて少量の塩分補給が必要となります。目安として、1時間以上屋外で大量に汗をかく運動をするなどの場合は、こまめな水分補給とともに、スポーツドリンクなどで塩分補給を行ってください。

※高血圧の方は原則として夏場でも適切な減塩が必要ですが、運動時の水分や塩分補給については、医療機関や管理栄養士の指導を受けましょう。



# 「多様な働き方」と メンタルヘルスの不調

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授 医師 医学博士)

ワーク・ライフ・バランスなどによる「働き方改革」やコロナ対策を契機に、働き方が多様化してきました。このような変化は一方で、働く人のメンタルヘルスに少なからず影響を及ぼしているようです。



## 在宅ワーク・テレワークでの不調

- 仕事の進捗、さらには毎日の生活が「これでよいのか」という不安感
- 身近に仕事関連の話し相手がない孤立感



そういえば、  
あるかも…!

- 通勤で体を動かし、さまざまなものを見聞きすることによるストレス発散の機会を失う
- 身近に仕事を頼める相手もおらず、ひとりで仕事を抱え込み追い詰められる



- 直接顔を合わせることなく仕事が完結し、会社への帰属意識や同僚との一体感が薄れる
- リアルな体験で得られる情報が減り、通信による情報が中心になることによる考え方の偏り



## 時短ワークでの不調

- 他の従業員より早めに退社することと、育児・介護が十分にできていないのではないかという両面からの後ろめたさ
- 時短にしても仕事の質も量も落とさないようがんばりすぎる
- 男性の時短勤務に対する社会的な障壁



## フレックスタイム制での不調

- 勤務時間のズレによる同僚とのコミュニケーション不足
- 始業・終業時刻の管理の煩わしさ



## 快適ワーク指南

## 「整える」

在宅ワークなどでつい乱れがちなのが「生活のリズム」。就寝時間や就業時間に乱れが出ないように、なるべく一定にするよう心がけましょう。朝起きたら日光を浴びる、定期的に運動する時間を取り入れるといった習慣も大切です。また、個人差はありますが「人と話すこと」はストレス解消の手段の一つでもあります。家族でも友人でも、人によってはインターネットでのライブ配信等でも構いません。自身の性格や嗜好に合った相手とのコミュニケーションは、メンタル面の不調を補ってくれる大事な存在になりうる可能性があります。

## 生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

乳がんにかかるリスクは他のがんよりも高いです。また、データ採取の対象が女性のみのため男性のデータはありませんが、男性が乳がんにかかる例もごくまれ（1,000人に1人程度）ですが存在します。

| 男 性           | 部 位  | 女 性           |
|---------------|------|---------------|
| 2人に1人 ● 62.1% | がん全体 | 48.9% ● 2人に1人 |
| —             | 乳がん  | 10.6% ● 9人に1人 |
| 8.9%          | 胃がん  | 4.2%          |
| 9.7%          | 大腸がん | 7.8%          |
| 9.6%          | 肺がん  | 4.7%          |
| —             | 子宮がん | 3.4%          |

● データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2020年データに基づく）

## 生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

乳がんの死亡リスクは、乳がんにかかるリスクと比べると低いといえます。早期発見の増加や、治療技術の向上などで治るケースが大きく増えているためと考えられます。

| 男 性           | 部 位  | 女 性           |
|---------------|------|---------------|
| 4人に1人 ● 24.7% | がん全体 | 17.2% ● 6人に1人 |
| —             | 乳がん  | 1.7% ● 58人に1人 |
| 2.8%          | 胃がん  | 1.4%          |
| 3.1%          | 大腸がん | 2.7%          |
| 5.9%          | 肺がん  | 2.4%          |
| —             | 子宮がん | 0.8%          |

● データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」（2023年データに基づく）

## ステージ別 10年生存率 ▶ 診断から10年経過後の生存率

乳がんの10年生存率は他のがんに比べて高く、早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は100%近くです。しかし、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合、10年生存率は約17%にとどまります。

| 病期（ステージ） | 10年生存率（女性）         |
|----------|--------------------|
| 乳がん全体    | 82.9%              |
| ステージⅠ    | 94.1% ● 早期ならほぼ100% |
| ステージⅡ    | 86.6%              |
| ステージⅢ    | 62.7%              |
| ステージⅣ    | 16.9% ● 末期だと大きく減少  |

● データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」

# 乳がん

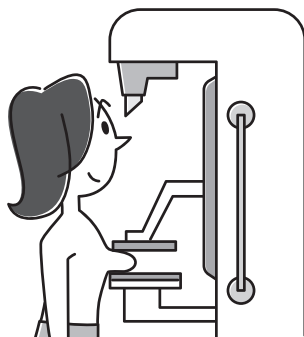
今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここではがんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。

## 検 診

### ▶ 乳がん検診は以下の2種類

※2種類を併用する場合もあります。

#### マンモグラフィ



乳房専用のX線検査で、2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、平たく伸ばして撮影します。視診・触診で発見しにくい微細な病変を見つけることができますが、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」では、病変が見つかりにくいことがあります。なお、少量ながら放射線による被ばくがあるため、原則として妊娠中は検査できません。

#### 超音波（エコー）検査



超音波を発生する超音波プローブ（探触子）を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。超音波検査では乳腺は白く、乳がんの多くは黒く写ることから、高濃度乳房でマンモグラフィが難しい場合、超音波検査のほうが乳がんの発見に役立つことがあります。放射線による被ばくがないため、妊娠中の検査も可能です。

早期発見なら治りやすく、  
そのために欠かせないのは  
何といても**検診**です！

乳がん検診は  
40歳以上なら2年に1回の  
受診が勧められます！



#### ワクチン接種で子宮頸がんの予防も忘れずに！

乳がんのほか、婦人科系のがんでは若い世代にも多い子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされ、ワクチンで予防できる稀有ながんです。初めての性交渉の前に接種するのが望ましいと考えられていますが、それ以上の年齢で接種しても、ある程度の効果はあるとされています。また、接種費用の公費負担制度がありますので、詳しくは以下のWebページをご参照ください。



ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/index.html>

なお、ワクチン接種ですべてのHPVの感染を予防できるわけではないため、ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。



# ジェネリック医薬品を選ぶのは不安？

ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて価格が安いのが最大のメリットです。しかし、「安いから効果や安全性が不安」と感じる方も多いのではないのでしょうか？ 実は、ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使用しており、効果や安全性を厚生労働省が承認したお薬です。賢い選択をするための一歩として、ぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。



もっとおしえて！  
けんぽこぼん

ジェネリック医薬品のメリットは、安価だけではなく、錠剤の大きさを小さくしたり、のみやすい味に変更したりなど改良されているものがあります。



## 春野菜の選び方

春の訪れとともに、さまざまな野菜が市場に出回るようになります。山菜やアスパラガスといったいわゆる「春野菜」は冬の寒さを乗り越えて育っているものが多く、みずみずしさや特有の甘さといった特徴があります。また、栄養素も豊富なので、体調を整えたりするのにも効果的。含まれる栄養素自体は野菜によって違いがありますが、ビタミンやミネラル、食物繊維といった「健康効果が見込まれる」ものを旬の時期に積極的にとることで、栄養価も最大限に引き出されるのではないのでしょうか。

そんな春野菜は、見た目が鮮やかで香りが豊かなものを選ぶこと。具体的には、色が濃く、葉や茎にハリやツヤがあるものがよいでしょう。



また、手にとってその感触を確かめることも大切です。切り口の湿り具合や持った際に感じるしなやかさに、鮮度が高いものならではの独特な生命感を感じることが出来るはずです。

## 「1日のスイッチ」朝食をとろう

あなたはちゃんと朝食をとっていますか？

朝食は1日を活動的に過ごすためのスイッチです。起きたばかりのときは食欲もあまりないかもしれませんが、朝食を抜くということは「体内に前夜から12時間以上も栄養が補給されない」という状態を生み出しかねません。

人間の脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。いわゆる「寝起きでボーっとしてしまう」という状態は、寝ている間にブドウ糖が使われて不足してしまうから。ここで朝食をとらないと、午前中は体こそ動いていても頭がすっきりしないということになりがちです。

「時間がないから」とつい朝食を抜いて家を出る…というのはよく

ある話ですが、充実した日常生活のためには、しっかりと朝食をとって頭と体を目覚めさせましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍しておいたごはんを使うといった「タイパ朝食」を工夫してみても？



ぜひアクセスしてください！

# 健康保険組合のホームページ を開設しています

当健保組合では、みなさまへの情報提供サービス向上のため、ホームページを開設しています。健康保険の給付や保健事業、各種手続き等の情報を掲載しています。



スマホにも対応！

<http://www.msk-kenpo.or.jp>

意外と知らない健康保険制度について解説しています。

病気やケガをしたときなど、健康保険の給付についてご説明しています。

健診や保養施設についてご案内しています。

手続きに必要な書式を掲載しています。



ご活用ください

## 「みんなの 家庭の医学」

1969年創刊の「家庭の医学」のweb版です。  
ぜひご活用ください。