

2025
8

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)



令和6年度の決算がまとめました



全国商品取引業健康保険組合

<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

被保険者数と報酬の増加により保険料が増加、 保険給付費減少により赤字幅は縮小

去る7月18日に開催された第95回組合会において、令和6年度の収支決算および事業報告が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

健康保険組合を取り巻く情勢

令和7年「骨太の方針」（経済財政運営と改革の基本方針）が6月に示されました。社会保障制度に関しては、少子高齢化や人口減少が進行するなか、すべての世代が能力に応じて支え合う「全世代型社会保障」を目指す方針が引き続き示されています。

医療分野では、国民の保険料負担を抑えつつも、来年度の診療報酬の引き上げなどを通じて病院経営や職員の処遇の改善をはかることや、「高額療養費制度」を今年の秋までに方針を決めること、来年度を目途に出産にかかる標準的な費用の無償化等を検討することが盛り込まれています。また医療機関での処方が必要な医薬品の一部を市販薬に切り替えるなど、薬剤の自己負担の見直しを検討することも示されています。さらに、医療の効率化と質の向上を目指し、マイナ保険証の円滑な導入や医療データの活用など、医療DXを加速させる方針も盛り込まれています。

こうした社会状況を受け健保組合では円滑なマイナ保険証への対応を確実に進め、皆様の健康寿命延伸に向けた第

3期データヘルス計画にもとづく保険者と事業主の連携（コラボヘルス）などを確実に進めてまいります。

一般勘定

令和6年度決算は、収入総額9億9,594万6千円、支出総額8億7,173万9千円となり、収支差引額は1億2,420万7千円の黒字でしたが、実質的な収支である経常収支は7,649万1千円の赤字となりました。

令和6年度予算では、1億7,581万3千円の経常収支赤字を見込んでおりましたが、9,932万2千円ほど赤字幅が縮小しました。

収入面では、「保険料」の算出の基礎となる被保険者数は1,263人で、前年度より53人増加し、予算の見込みより多くなりました。また平均標準報酬月額は、47万5,466円（前年度比9,895円増加）、総標準賞与額13億5,274万5千円（前年度比1億6,976万3千円増加）となり、保険料収入は7億7,986万2千円と、予算に比べ6,521万1千円増加し、前年度より5,622万5千円増加しました。

支出面では、皆様の医療費や給付の支払いにあてられる「保険給付」は3億6,810万8千円と、前年度に比べ1,695万2千円の減少となりました。

保険給付費については、令和3年度以降、新型コロナ等の感染症の流行により上昇基調が続いておりましたが、3～5年度の新型コロナ等の感染症流行時に比べ、6年度は

落ち着いたこと、また高額医療費の発生が減少した結果が主因になります。

また、高齢者の医療費にあてられる「納付金」は、3億7,667万6千円となり、前年度より1,560万8千円と増加しました。

納付金増加の背景として、高齢者拠出金は団塊の世代が75歳に到達する影響により後期高齢者支援金の増加と前期高齢者医療費の急増が要因となります。

また、皆様の健康づくりや健康保持増進のため、特定健診や人間ドック、健康づくりプログラムなどの各種保健事業には3,028万6千円をあてました。

介護勘定

令和6年度の介護勘定について、介護保険料率を前年度と同率の18%と据え置きました。

介護保険第2号被保険者たる被保険者数は704人で、前年度より13人増加しました。また、平均標準報酬月額は、55万9,566円（前年度比1万6,209円増加）、総標準賞与額は9億1,126万円（前年度より1億913万7千円増加）でした。

介護保険料は1億114万5千円と、前年度より561万1千円増加しました。介護納付金は、8,951万9千円と、前年度より539万円減少しました。結果、収支差引残金は、1,163万7千円となりました。

令和6年度 収入支出決算 概要表

◆介護勘定◆

収入	
科 目	決算額(千円)
介護保険収入	101,145
雑収入	11
合 計	101,156

支 出	
科 目	決算額(千円)
介護納付金	89,519
合 計	89,519

収支差引	11,637 千円
------	-----------

支 出	
科 目	決算額(千円)
事務費	77,789
保険給付費	368,108
法定給付費	367,938
付加給付費	170
納付金	376,676
前期高齢者納付金	193,248
後期高齢者支援金	183,426
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	1
保健事業費	30,286
財政調整事業拠出金	11,069
連合会費	974
積立金	6,497
その他等	340
合 計	871,739

収 入	
科 目	決算額(千円)
保険料	779,862
国庫負担金収入	237
調整保険料収入	11,080
繰入金	185,000
国庫補助金収入	7,500
出産育児交付金	173
財政調整事業交付金	8,320
雑収入	3,774
合 計	995,946

収支差引	124,207 千円
経常収入合計	784,167 千円
経常支出合計	860,658 千円
経常収支差引	▲76,491 千円

令和6年度に実施した保健事業

保健事業推進のために

- 機関紙「健保だより」を全被保険者に配付
- 出産された方に「育児情報誌」を配付
- 医療費明細の通知（2,507件）
- 保健事業推進委員会を開催
- ジェネリック医薬品促進通知（48件）
- 健保連が行う共同事業に参加



疾病予防のために（実施項目）

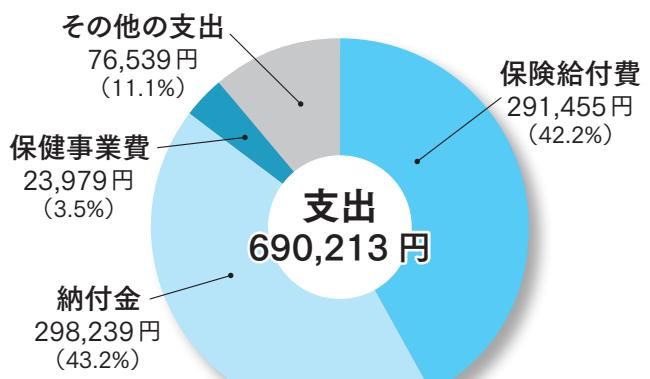
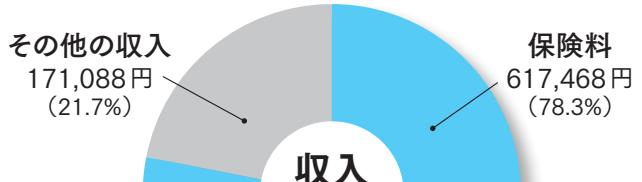
- 特定健診（724名受診）
- 特定保健指導（3名実施）
- 生活習慣病予防健診（375名受診）
- 人間ドック（496名受診）
- 大腸がん郵送検査（22名受診）
- 前立腺がん郵送検査（50名受診）
- 子宮頸がん郵送検査（8名受診）
- 歯周病検査（54名受診）
- インフルエンザ予防接種（699名受診）
- 家庭用常備薬斡旋（78名申込）
- メンタルヘルス相談（0件）
- 健康相談（5件）
- 女性サポート相談（0件）
- 未治療者への受診勧奨（3名）
- 健診後の情報提供（745名）
- 健康づくりキャンペーン（前期105名、後期101名参加）



体力づくりのために

- ウォーキングキャンペーン（前期62名、後期44名参加）
- スポーツクラブ施設利用（5名利用）

被保険者 1人当たりでみた決算 (一般勘定)



令和6年度 特定健診・特定保健指導 結果報告

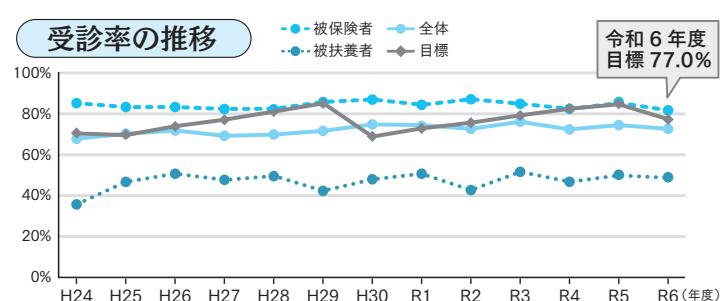
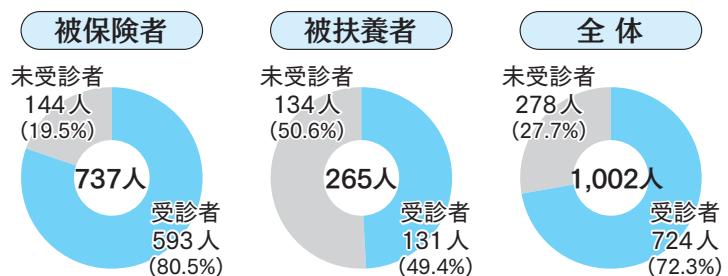
1 特定健診 受診状況

令和6年度特定健診の受診率は、被保険者が80.5%、被扶養者が49.4%、全体で72.3%となり、組合の目標受診率77.0%をわずかに下回りました。

被保険者は8割を超え、被扶養者も5割近くが健診を受診されていますが、未受診者の中には数年にわたり健診を受診していない方も見受けられます。

健診は自覚症状のない段階で身体の変化を知る大切な機会であり、前年と比較して生活習慣を振り返るきっかけにもなります。ご自身とご家族の健康を守るためにも、年に一度は健診を受診しましょう。

当健康保険組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病健診や人間ドックを実施し、皆様の健康管理をサポートしています。ぜひご活用ください。



健診結果に基づき「マイヘルスレポート」をお送りします。

対象者 35歳以上の被保険者で、当健保組合が実施している健診を受診した方

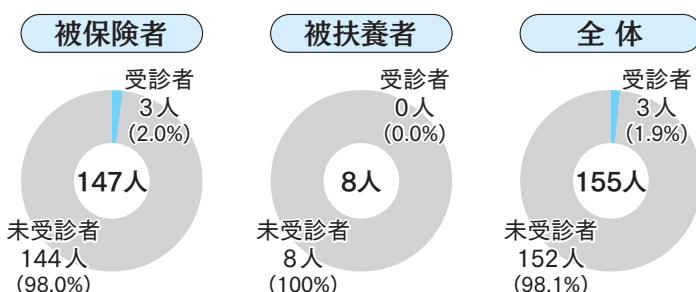
送付時期 2カ月ごとの健診結果から順次、奇数月に発送

※当健保組合では健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。

2 特定保健指導 実施状況

令和6年度特定保健指導は、対象者155人のうち実施者は3人で、実施率は1.9%となり、目標実施率6.0%を下回っています。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士等の専門職が、生活習慣改善に向けたサポートを対面・オンラインで行っております。案内が届いた方は、ご自身の健康を見直す良い機会として、積極的にご活用ください。



実施率の推移

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
実施率	6.1%	1.1%	4.9%	1.0%	0.6%	2.7%	1.1%	0.0%	0.6%	1.9%	1.2%	1.9%
目標実施率	10.8%	15.8%	20.7%	25.7%	30.0%	6.0%	10.0%	14.0%	20.0%	27.0%	30.0%	6.0%

(R6年度の人数は早期集計)

健診結果に基づき「特定保健指導のご案内」をお送りします。

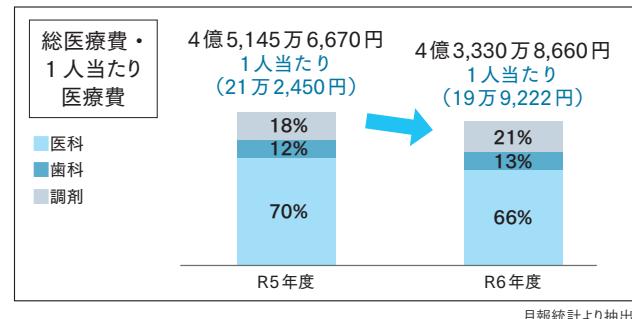
対象者 40歳以上の被保険者で、特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方

送付時期 2カ月ごとの健診結果から順次、奇数月に案内を送付

※特定保健指導のご案内は、マイヘルスレポートに同封してお送りしています。

令和6年度 疾病統計

この度、令和6年度の疾病統計がまとまりましたのでご報告いたします。
令和6年度の医療費総額は4億3,330万8,660円となり、前年度と比較して1,814万8,010円の減少となりました。
加入者一人当たり医療費も19万9,222円と、前年度（21万2,450円）に比べ1万3,228円（約6.2%）減少しました。



疾病分類別医療費（19分類）では、被保険者・被扶養者ともに前年度と比較して疾病の傾向に若干の変動が見られました。

被保険者

被保険者では、「新生物＜腫瘍＞」が前年度に引き続き1位となり、高額な医療費を要する疾患であることが示されました。

次いで「循環器系疾患」「腎尿路生殖器系疾患」が続きましたが、順位が入れ替わりました。

表1は、「新生物＜腫瘍＞」に分類される疾病的医療費総額の上位5疾病について詳細を示しています。

医療費総額が最も高かったのは、「その他の悪性新生物＜腫瘍＞」次いで「気管・肺の悪性新生物＜腫瘍＞」、「胃の悪性新生物＜腫瘍＞」となりました。

図1は、「新生物＜腫瘍＞」に分類される上位5疾病について、年齢階層ごとに1人当たりの医療費を示しています。

55代から医療費が増加し、70～74歳代が最も高く、その中で「その他の悪性新生物＜腫瘍＞」が医療費の8割を占めています。次いで医療費の高い65～69歳代では、「胃の悪性新生物＜腫瘍＞」が9割を占めています。

被扶養者

被扶養者では、「呼吸器系疾患」が昨年度に引き続き1位となりました。次いで「新生物＜腫瘍＞」が2位、「眼・付属器疾患」が3位となり前年度から順位に変動が見られました。前年度は、「新生物＜腫瘍＞」は4位、「眼・付属器疾患」は6位でした。

表2は、「呼吸器系疾患」に分類される疾病的医療費総額の上位5疾病について詳細を示しています。

医療費総額が最も高かったのは、「喘息」次いで「急性気管支炎・細気管支炎」、「アレルギー性鼻炎」となりました。日数が多い疾病が上位を占めています。一方で、「肺炎」は1日当たり医療費が比較的高くなっています。これは、入院を伴うような比較的重い症状のケースが含まれているためと考えられます。

図2は、「呼吸器系疾患」に分類される上位5疾病について、年齢階層別に1人当たりの医療費を示しています。

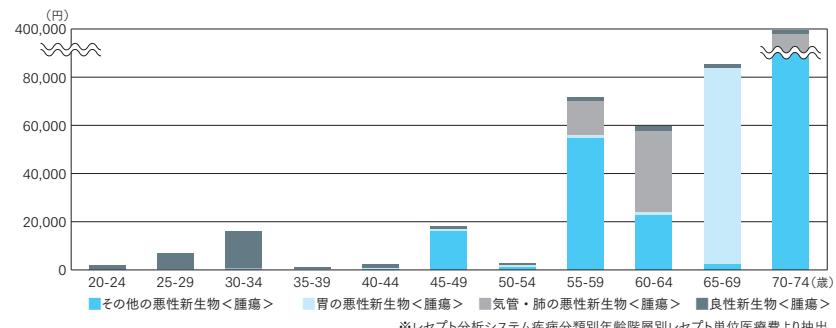
「喘息」や「アレルギー性鼻炎」は、小児から高齢者まで幅広い年代でみられます。特に0～4歳代では医療費が最も高く、「急性気管支炎・細気管支炎」が最も多く、次いで「肺炎」の順となりました。続く5～9歳代は、「肺炎」が最も多く、次いで「喘息」の順となりました。

表1 医療費1位【新生物＜腫瘍＞】119分類

疾病119分類	医療費総額	医療費割合 (新生物・腫瘍)	1件当たり 日数	1日当たり 医療費	日数
その他の悪性新生物＜腫瘍＞	16,283,940円	10.15%	2.44日	66,737円	244日
気管・肺の悪性新生物＜腫瘍＞	5,592,070円	3.48%	3.88日	90,195円	62日
胃の悪性新生物＜腫瘍＞	4,806,870円	3.00%	1.76日	66,762円	72日
良性新生物＜腫瘍＞	4,598,280円	2.87%	1.40日	24,459円	188日
白血病	983,850円	0.61%	5.75日	21,388円	46日

※レセプト分析システム疾病分類別レセプト単位医療費より抽出

図1 新生物＜腫瘍＞ 年齢階級別1人当たり医療費



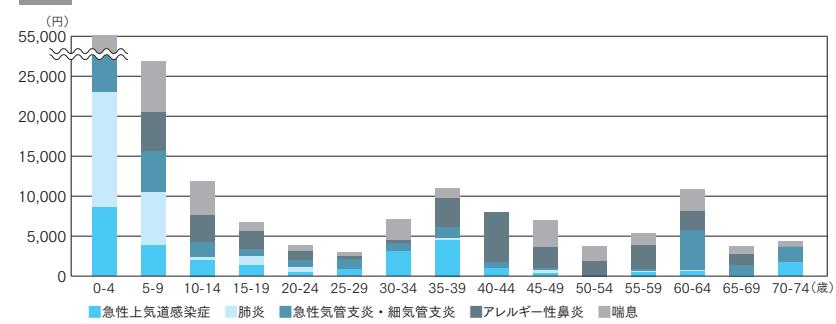
※レセプト分析システム疾病分類別年齢階級別レセプト単位医療費より抽出

表2 医療費1位【呼吸器系疾患】119分類

疾病119分類	医療費総額	医療費割合 (呼吸器系疾患)	1件当たり 日数	1日当たり 医療費	日数
喘息	3,155,310円	3.40%	1.50日	6,080円	519日
急性気管支炎・細気管支炎	3,082,260円	3.32%	1.46日	5,666円	544日
アレルギー性鼻炎	2,686,360円	2.89%	1.35日	4,448円	604日
肺炎	2,415,210円	2.60%	2.20日	27,446円	88日
急性上気道感染症	2,060,380円	2.22%	1.30日	6,169円	334日

※レセプト分析システム疾病分類別レセプト単位医療費より抽出

図2 呼吸器系疾患 年齢階級別1人当たり医療費



※レセプト分析システム疾病分類別年齢階級別レセプト単位医療費より抽出

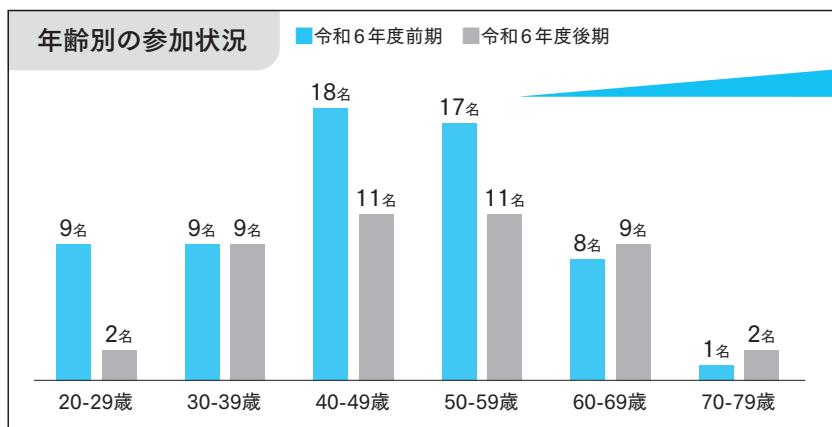
- がん疾患は、健診等による早期発見が早期治療に繋がります。年に1度は健診を受けましょう。
- 当健保組合では、35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に生活習慣病予防健診、40歳以上の被保険者を対象に人間ドック、40歳上の被保険者・被扶養者を対象に郵送がん検査を実施しています。早期発見・早期治療のために、ぜひご活用ください。
- 健診の他にも、インフルエンザ予防接種の費用補助や健康づくりプログラムなどの保健事業を実施しておりますのでご活用ください。

令和6年度 健康づくりプログラム 実施結果報告

ウォーキングキャンペーン 前期：5月1日～6月30日 後期：10月1日～11月30日

ウォーキングキャンペーンは、前期62名、後期44名、合計106名の方にご参加いただきました。

目標達成者は前期が39名、後期が35名、合計74名となり、達成率は前期62.9%、後期79.5%でした。目標を達成された方には、3人に1人の当選確率でQUOカードPay 500円分を贈呈いたしました。



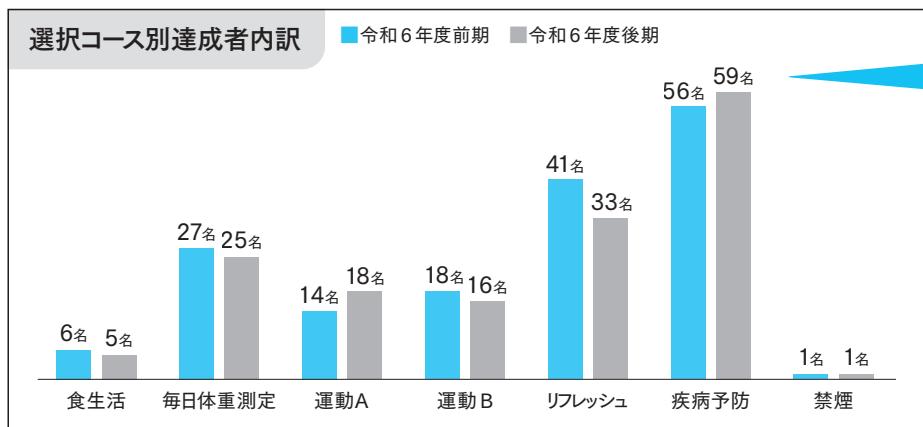
参加者は、「40-49歳」が最も多く、次いで「50-59歳」が多くなりました。



健康づくりキャンペーン 前期：7月1日～8月31日 後期：12月1日～翌1月31日

健康づくりキャンペーンは、前期105名、後期101名、合計206名の方にご参加いただきました。

目標達成者は前期が82名、後期が79名、合計161名となり、達成率は前期78.0%、後期78.2%でした。目標を達成された方には、500ポイント分としてクオカード500円分を贈呈いたしました。



達成者の方が選択されたコースでは、「疾病予防コース」が前期56名、後期59名と最も多く、次いで「リフレッシュコース」が前期41名、後期33名となりました。



ご感想

●夏の暑さにTシャツ・短パンスタイルが大好きなんですが、69歳には、ちょっと暑さが厳しいような感じです。が、気合で頑張っています。睡眠時間の8時間は得意です。



●十分な睡眠をとったことによって、朝すっきり起きられるようになってよかったです。

●毎日体重をはかり、適正体重を維持することができた。次回は運動習慣のコースにもチャレンジしてみたいです。

●雨が多く日課のジョギングができなかった。でも、最近スポーツを始めたので集中的に運動ができた。

* 多数のご感想をいただき、有難うございました。

『健康づくりプログラム(後期)』にご参加ください

皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的として、「健康づくりプログラム(後期)」を実施いたしますのでぜひご参加ください。

ウォーキングキャンペーン

10月1日～11月30日

- 対象者…被保険者及び被扶養者(配偶者)の方
- 参加費…無料

●キャンペーンの内容

歩数 2カ月間の総歩数48万歩(1日平均約8,000歩)

申込方法 WEBエントリーに登録

歩数管理 WEBサイトにエントリーして日々の歩数を登録します。

参加賞 3日以上歩数を登録した方に、QUOカードPay300円分を贈呈します。

達成賞 達成基準(総歩数48万歩)を満たした方にQUOカードPay500円分を贈呈いたします。

達成賞の発表 達成賞の配信をもって代えさせていただきます。

※参加賞・達成賞は上限1,000名様まで。

※いずれか1つの受賞となります。



健康づくりキャンペーン

12月1日～1月31日

- 対象者…被保険者
- 参加費…無料



●キャンペーンの内容

1～6のコースの中から3つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。

1 食生活改善コース(50日以上) 1日に350gを目標に野菜を食べよう!普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK!	4 運動習慣Bコース(18日以上) 息が弾み汗をかく程度の運動をしよう!1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に!	達成獲得 ポイント 500ポイント
2 毎日体重をはかろうコース(50日以上) 1日1回、体重をはかって「適正体重」を維持しましょう	5 リフレッシュコース(50日以上) 1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう!	
3 運動習慣Aコース(50日以上) 普段よりも10分多く歩こう!1日10分間の早歩きでもOK!	6 疾病予防コース(50日以上) 外出後に手洗いとうがいをしよう!手洗いは石鹼等を使って丁寧によく洗いましょう。	後期限定コース

●禁煙チャレンジコース

2カ月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう!

達成獲得
ポイント
500ポイント

※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。

※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、1～6のコースに参加することはできません。

達成賞 獲得ポイントに応じた額のQUOカード

※達成賞の発送は、後期終了後の3月になります。



500ポイント=500円分

自動車事故(第三者行為による傷病)にあつたときは すみやかに健保に届け出てください!



※1 保険証…マイナ保険証、資格確認書、従来の保険証

自動車事故など第三者の行為が原因で病気やけがをして治療を受けるときも健康保険を使うことができますが、その費用は本来加害者が支払うべきもので、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類^{※2}を届け出てください。

※2 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。



たとえば、こんな場合が 第三者行為となります

- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- スポーツ中の接触や衝突など、他人の行為によりけがをしたとき

ただし、仕事中や通勤中のけがの場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

自動車事故にあつたら…



1 負傷状況を確認

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

2 加害者を確認

加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。

3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう^{※3}。

※3 自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

4 医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が出ることがあります。

5 健保組合へ連絡

保険証^{※1}を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

示談は慎重に！ 事前に健保組合に相談を！

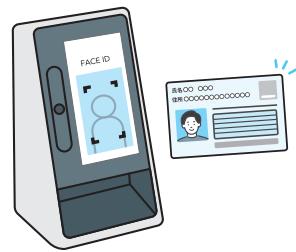
自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

マイナ保険証をご利用ください

従来の保険証は2024年12月2日をもって廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。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」を交付し、医療機関等へ提示することで受診できます。



有効期限にご注意ください！

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未満年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。

有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できます。お住まいの自治体で速やかに更新してください。



お問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30

※年末年始（12月29日から1月3日）を除く



マイナンバーカードの
申請方法は[こちら](#)

まちがい探し

上下のイラストにはまちがい
が6つあるよ。

エリア表を参考に間違いの
あるワクをすべて
答えてね。



頭のストレッチ



【エリア表】

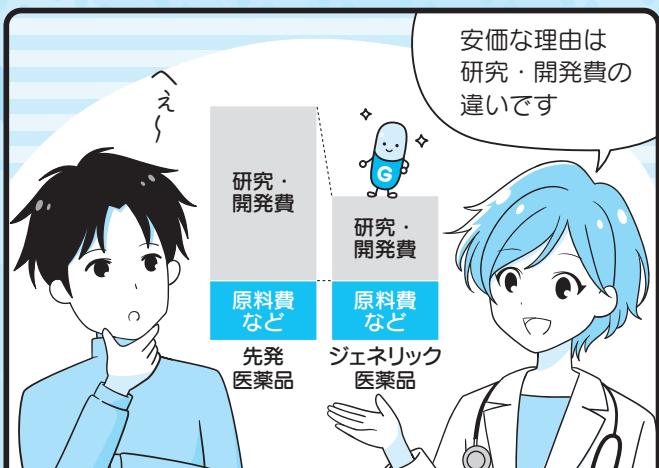


正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

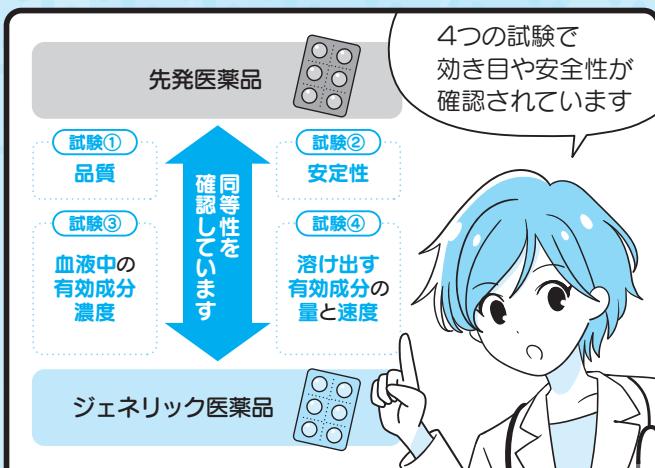
ジェネリック医薬品について 知ってほしい4つのこと

価格が
安いだけ
じゃない!



1 安い理由は研究・開発費が抑えられるから

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効性をもちながら、研究・開発費が抑えられるため価格が低く設定されています。また、2024年10月からは、先発医薬品を希望する場合に価格差の4分の1を自己負担する「選定療養」が導入され、価格差がさらに広がりました。



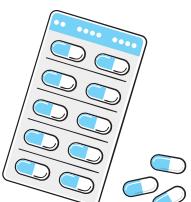
2 効き目や安全性は同じ

ジェネリック医薬品は、国の厳しい試験によって、品質、効き目、安全性が先発医薬品と同等であることが確認されています。国の基準をクリアしたものだけが、ジェネリック医薬品として認められて販売されています。



3 改良されたジェネリック医薬品も

ジェネリック医薬品の中には、新しい技術によりのみやすく味や形状が改良されたものや、文字や色などを変えてのみ間違いを防ぐ工夫が施されているものがあります。



4 高い普及率

国内のジェネリック医薬品の普及率は2023年時点で約80%（数量ベース）、医療費削減効果は約1.6兆円※と試算されています。10年前の47%と比較すると大幅に上昇し、広く選ばれていることがわかります。

※「後発医薬品（ジェネリック医薬品）及びバイオ後続品（バイオシミラー）の使用促進について」および「令和6年度薬価基準改定の概要」（厚生労働省）より

バイオシミラー（バイオ後続品）をご存じですか？

バイオ医薬品は、遺伝子組換えなどのバイオテクノロジーを応用して作られた薬で非常に高額です。

後続品の「バイオシミラー」は先行品と同等の効果・安全性があり、価格が約70%に抑えられ、医療費削減面でも期待されています。

当健保組合の昨年度削減額の見込み

令和6年度のジェネリック医薬品への切替えによる医療費の軽減額は、通知対象者数48人のうち、27%に当たる13人がジェネリック医薬品に切替え、1カ月当たり15,034円、単純に1年間に推計すると180,408円と見込まれます。1人当たりでは1カ月1,156円、1年間で13,872円の軽減となります。

ジェネリック医薬品を希望される方は「**ジェネリック医薬品リフィル処方箋お願いシール**」をご活用ください。

◆ 算定基礎届のご提出にご協力ありがとうございました

ご多忙中、算定基礎届の提出にあたっては、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができました。提出していただいた届書をもとに決定した「標準報酬月額」は、本年9月分以降の保険料算出および保険給付金支給の基礎となります。なお、8月・9月の月変予定者の届書もお忘れなく提出願います。

熱中症を予防する

夏のルーティン

熱中症を予防するため、次のような1日のポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 → その日の暑さや体調を確認する

- 起床後に水分を補給
- 朝食をとって栄養を補給
- 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報（日本気象協会）



昼 → 行動や環境に合わせた対策を行う

- 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする

夜 → 次の日にそなえて体調をととのえる

- 热中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- アルコールの飲みすぎに気をつける
- エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝

組合の状況

令和7年6月末日現在

被保険者数	男 930人 女 348人 計 1,278人
事業所数	48 件
平均標準報酬月額	473,864 円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の 46.5 被保険者 千分の 46.5 計 千分の 93.0
	介護保険料率 事業主 千分の 8.5 被保険者 千分の 8.5 計 千分の 17.0
平均年齢	43.61 歳
扶養率	0.69 人



まちかいさがし の答え

2・3・4・5・6・8





ドラッグストアで買える

漢方薬の上手な活用術



監修: 薬剤師/
漢方アドバイザー
杉山卓也

病院に行くほどではないけれど、なんとなく体調が優れないとき、漢方薬を試してみたいと思ったことはありませんか? OTC^{※1}漢方薬を正しく知って、自分や家族のセルフメディケーションに役立ててみましょう。

西洋薬と漢方薬の違い

処方薬も含め西洋薬は症状をコントロールして重症化を抑えたり、原因となる菌やがん細胞をピンポイントで攻撃したりして症状を改善しますが、漢方薬は原因となる病態を究明し、体质を改善することで根本的な改善を促します。病院で診察を受けても異常が見つからない、でも自覚症状があるといった場合は漢方薬が向いています。

漢方薬の利用方法

①普段の体力から選ぶ

「効能・効果」欄に、「体力中等度」「体力充実」といった体力分類があるのがOTC漢方薬の特徴です。そもそも漢方では、体内的「気・血・水」のバランスを重視し、不足しているものを補ったり、余剰なものを削ぎ落としたりして治療します。そして、健康状態を知るひとつの診断方法として「弁証論治」^{※2}を行い「証」^{※3}を導くことで、その人の体质を「気・血・水」が不足している「虚証」か、過剰に体内に溜めてしまう「実証」に分けます。

しかし、自分で「証」のタイプを正しく判断するのには簡単ではありません。そこでOTC漢方薬ではタイプを知る“ものさし”として体力を用い、右図のように「虚証」から「実証」を5つに分けています。

②現在の症状で選ぶ

かぜのひきはじめには葛根湯、長引くかぜには柴胡桂枝湯などがよく用いられるることは知られていますが、同じ病気でもタイミングにより症状(悪寒、関節の痛み、咳など)が変わるので、「効能・効果」より、そのときの症状に適した薬を選びます。

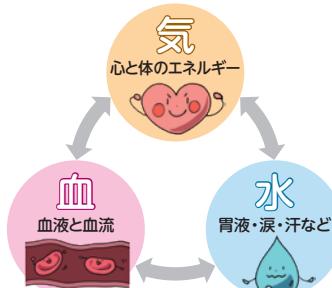
※1 ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品

※2 東洋医学の診断・治療法を示す方法論。その診察方法を四診(望診、聞診、問診、切診)という。望診は皮膚、舌、爪の色などの外見から観察すること。切診は脈や腹部など患者の体に触れて状態を知ること

※3 体质や見た目、現在の症状などを総合的に見たもの

漢方薬を選ぶ際、パッケージに書かれている記載を必ずよく読んでください。

気・血・水のバランス図



漢方では、体内的「気・血・水」がバランスよく循環している状態が「健康」

漢方5つの体力分類



真ん中が「中等度」、「充実」は胃腸や体が丈夫な人、「虚弱」は胃腸や体が弱い人、冷えやすい人、高齢者などが該当

③不安に思ったら専門家に相談

必ず薬のパッケージに書かれた用法・用量を確認してください。慢性疾患の目安として1ヶ月以上のんでもまったく効果が出ないなら、漢方薬の選択が間違っている可能性があるので、漢方専門薬局や一般薬局の薬剤師に相談しましょう。自分の判断で他の薬と併用するのはNGです。どうしても必要なら医師か薬剤師、またはドラッグストアの登録販売者に相談してください。



参考文献:
『現場で使える 薬剤師・登録販売者のための漢方相談便利帖』
杉山卓也著 翔泳社

◆ファミリー健康相談(無料)

tel. 0120-362-232 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス(無料)

tel. 0120-783-112

月～金 9:30～21:30 土 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

◆女性サポート相談(無料)

●女性産婦人科医による相談(予約制)

tel. 0800-777-0269

【受付時間】 24時間

【相談時間】 月～金 10:00～18:00 (祝日、年末年始は除く)

●妊娠・出産チャットボット

【受付・相談時間】

24時間



●女性のためのメンタルSNS相談

【受付・相談時間】

水～金 12:00～19:00

(祝日、年末年始は除く)



ご家庭でもご覧いただけれる内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。