

ひたこまり

のうきょううけんぽ

No.89

新年のご挨拶

埼玉県農協健康保険組合
理事長 坂本 富雄



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和6年度 医療費の動向(メディアス)」によると、令和6年度のわが国の概算医療費は前年度比0.7兆円増の48.0兆円となっています。このうち75歳以上の高齢者の医療費が全体の4割超を占めており、総人口に占める75歳以上の割合が16.8%(総務省)であることをふまえると、後期高齢者の医療費が高いことがわかります。すでに団塊の世代が全員後期高齢者になったことから、今後も健保組合が負担する高齢者医療への拠出金が増え続けることは確実です。高齢者の医療費を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築が不可欠となっています。

2025年は、従来の健康保険証からマイナ保険証への切り替えを推進してきましたが、過去の診療の情報を医師などとスムーズに共有することで、質の高い医療が実現しつつあります。たとえば、救急車を呼ぶような緊急時でもマイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員に伝えることができる「マイナ救急」のシステムが昨秋から全国展開しているなど、その利便性はこれから先もますます高まっていくものと思われます。

また、本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてのご理解・ご協力をお願いします。

わが国の健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、男性が72.57歳、女性は75.45歳で、世界でも最高水準を誇っていますが、健康寿命の延伸は健康保険組合の大きな使命です。「性別や年齢にかかわらず生涯活躍できる社会を実現する」ことを目標に今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、みなさまの健康づくりを支えてまいります。同時にデータヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、リスクの高い人に対しての保健事業を実施いたします。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています*。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

*2026年1月頃情報提供開始



2 服装は花粉がつきにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。

また花粉は静電気が発生するとつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化繊でもポリエチレン素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着すると静電気が発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。



3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間ができないよう、顔にしっかりとフィットさせましょう。



4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。人工涙液の点眼で眼を洗うのも効果的です。



5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリン*を塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。帰宅後は鼻をかんでワセリンをふき取りましょう。

*純度の高い白色ワセリンを使用



OTC医薬品 を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

POINT セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます。確定申告で忘れずに申請しましょう。

*医療費控除との併用はできません。

セルフメディケーション
税控除対象
このマークをチェック！

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください!

電子証明書とは、“ログインした者が、あなたであること”を証明するものです

●こんなことに使えます!

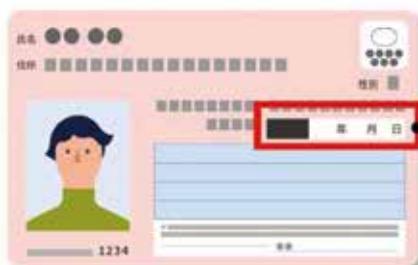
- ①マイナ保険証としての利用
- ②マイナポータルへのログイン
- ③コンビニでの住民票等交付サービスの利用

●電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。

●電子証明書の有効期限を確認するには?

マイナンバーカードの券面（左下図の赤枠部分）に記載されています。記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



▲マイナポータル



●更新するにはどうしたら良いの?

有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書が送付されますので、余裕をもってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続をお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続を行うことで再発行できます。※電子証明書の更新と再発行の手続はオンラインではできません。

●有効期限が切れたことを忘れて病院等に行ったらどうなるの?

- ▶病院等に設置されている顔認証付きカードリーダーの画面に、有効期限の3カ月前時点から有効期限まで、アラートが表示されます。
- ▶有効期限切れの翌日より、有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。（有効期限切れの翌日から3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。）
- ▶有効期限切れから3カ月間経過後は、「電子証明書が失効しています」と表示され、マイナ保険証の利用ができません。

医療費通知が廃止されました！

マイナ保険証を基本とする仕組みに移行したことにより、マイナポータルにて医療費情報等を取得することが可能になりました。これにより、令和7年分より、従来交付しておりました医療費通知は廃止となりました。今後はご自身でマイナポータルにログインし、自身の医療費情報をご確認ください。なお、マイナポータルでは、例年原則2月9日から、申告年分の1月から12月までの1年間分の医療費通知情報が取得できるようになります。

ただし、マイナポータルでは柔道整復師（接骨院・整骨院等）にかかった医療費は掲載されませんので、確定申告等では領収書をご準備の上ご対応ください。



マイナポータルにログインし、

- ①「その他のわたしの情報」を押す。
- ②「健康・医療」を押して、「医療費通知情報」を押す。
- ③表示対象日に医療費通知の対象年月を入力して、「表示する」を押す。
- ④画面に表示された内容を確認して医療費通知を取得してください。

冬の体調管理

— 子どもの元気を守るために —

寒さがいっそう厳しくなるこの季節。年末年始の疲れが残るなかで、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症にかかり、体調を崩すお子さんが増えます。

こんな時期は日ごろのちょっとした工夫が大切です。

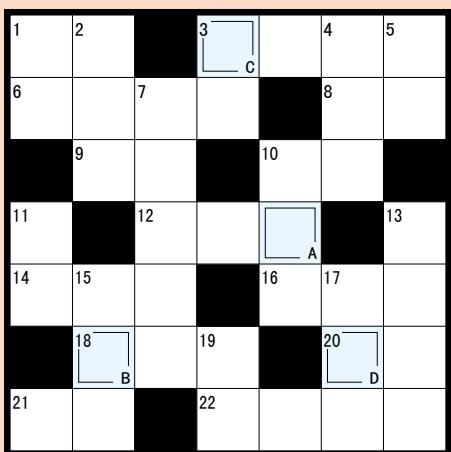
まずは「しっかり休む」「手洗い・うがいをする」「室内の乾燥を防ぐ」ことを心がけましょう。加湿器を使ったり、こまめに換気したりすることで、感染症の予防につながります。また、外出後は手洗いだけでなく、鼻の周りも清潔にしておくと安心です。

もし発熱や咳、嘔吐などの症状が見られたときは、症状が軽いうちに受診することで、重症化予防につながりますので、無理をせず早めに医療機関を受診してください。



クロスワード

A～Dの文字でできる言葉は何でしょう？



© スカイネットコーポレーション

タテのカギ

- ① 降り積もって一面銀世界に
- ② 被写体を____アップして撮影
- ③ 東を表す記号
- ④ こたつで食べたい果物
- ⑤ 1年に12ある
- ⑦ 非常に楽しい楽園のこと
- ⑩ 俳優がトーク番組に____出演
- ⑪ 栗のイガに似た海の幸
- ⑬ 「音楽の都」と呼ばれる
- ⑯ お菓子に付いているオモチャなど
- ⑰ 読まれた札を取る遊び
- ⑲ 目の下のお疲れサイン

ヨコのカギ

- ① 冬至の日に、湯船に浮かべる果実
- ③ 江戸幕府第3代将軍の名前
- ⑥ サッカーでゴールを守るポジション
- ⑧ 「海のミルク」と称される貝
- ⑨ 均一に塗るとできない
- ⑩ ギターは6本、バイオリンは4本
- ⑫ ベリー、リンゴー、社交
- ⑭ 警察犬が嗅ぎ分ける
- ⑯ ____の喧騒から離れてのんびり過ごす
- ⑯ 風邪の予防に装着
- ⑳ 仕上げに____を入れてカレーの完成
- ㉑ 屋外で行う撮影
- ㉒ ガソリンがフルの状態

A	B	C	D
---	---	---	---

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。（kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp）

件名は「クロスワード」、本文に保険証等記号・番号、住所、氏名（家族は続柄と氏名）を書いてください。（正解者多数の場合は抽選）

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。