

# おけんぽだより

2026.1 No.3

## 新年のご挨拶

あけましておめでとございます。

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48・0兆円のうち75歳以上の高齢者の医療費が4割超を占め、75歳以上の人口比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。今後も健康保険組合が負担する高齢者医療への拠出金増は確実です。高齢者の医療費を現役世代だけでなく、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。

このように医療保険財政が厳しさを増す中、セルフメディケーションの推進が重要な課題となり、世界保健機関（WHO）は「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義しています。日頃から自分の健康状態を把握し、各自がヘルスリテラシーを身に付け、限りある医療資源を有効に活用し、健康の維持増進に努めることが大切です。

令和7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ますし、マイナンバーカード自体の「スマホへの搭載」によりカード保持不要となり、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。まずは各自が「自分の健康は自分で守る」を念頭に置いて、「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」を目標に健康保険組合と共に予防と健康づくりを推進していきましょう。

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。

ふくおかICT健康保険組合

理事長 上別府 清隆

（株式会社ソルネット代表取締役社長）

# 脂質異常症を防ぐ

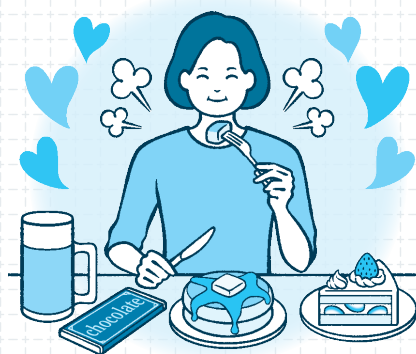
脂質異常はさまざまな病気の原因です

こんな行動  
心当たりはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。  
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

## ・生活習慣病関連・

### 狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

### 脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

### 末梢動脈疾患（PAD）

(PAD: Peripheral Artery Disease)

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

# 脂質異常症のめやす

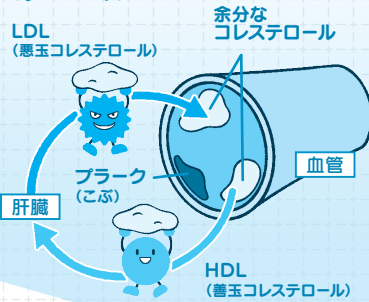
|                  | 保健指導判定値                               | 受診勧奨判定値     |
|------------------|---------------------------------------|-------------|
| 中性脂肪             | ≥ 150mg /dL (空腹時)<br>≥ 175mg /dL (随時) | ≥ 300mg /dL |
| HDL コレステロール      | < 40mg /dL                            | —           |
| LDL コレステロール      | ≥ 120mg /dL                           | ≥ 140mg /dL |
| Non-HDL コレステロール* | ≥ 150mg /dL                           | ≥ 170mg /dL |

\*総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値  
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

## 脂質まめ知識

### ● 悪玉コレステロール/善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起こします。



### ● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれるEPAやDHA\*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

\* EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

## さあ、できることから変えてみよう!

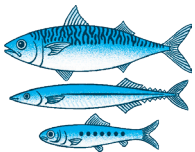
予防・改善  
のために  
できること

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動(ウォーキングやジョギング)をとりいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら  
健康に!

#### 食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



#### 行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

#### 行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび



#### 運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する



#### ストレス

趣味や推し活でストレス発散!



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやる時! Timely

#### 運動

職場の健康イベントに参加する



#### 行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



#### 食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

#### 食事

飲み会前に軽く食べてから参加する



旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



#### 行動



健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める

※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



# かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックの  
かぜ薬が効かなくて  
別のクリニックに行こう  
と思うんだけど…  
大きい病院のほうが  
いいのかな



別のクリニックに行くと  
また初診料がかかるよ  
いつものクリニックに  
薬が効かないことを  
相談したら?  
必要な場合は大きな病院  
を紹介してくれるよ

病状がよくならないからと複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

## はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、  
同じ病気やけがで複数  
の医療機関を受診する  
ことです。

はしご受診をすると、  
受診のたびに初診料が  
かかります。また、同じ  
ような検査や薬が処方  
されることになると、体  
にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をすると

同じ医療機関なら

|      |               |      |               |
|------|---------------|------|---------------|
| A 医院 | 初診料 2,910円    |      | 初診料 2,910円    |
| B 医院 | 初診料 2,910円    | A 医院 | 再診料 750円      |
| C 医院 | 初診料 2,910円    |      | 再診料 750円      |
| 合計   | <b>8,730円</b> | 合計   | <b>4,410円</b> |

約2倍の差!

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

## いきなり大病院を受診すると、 7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者  
への対応などの役割があります。本来の役  
割分担を進めるために特別な料金が上乘せ  
されます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初  
診の場合は7,000円以上、再診の場合は  
3,000円以上を自己負担します。かかりつ  
け医に紹介状を書いてもらえば特別な料金  
は必要ありません。

## かかりつけ医の選び方のポイント

\*かかりつけ医はご自身で選択できます

### ●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかのポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

### ●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



## 身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、  
身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

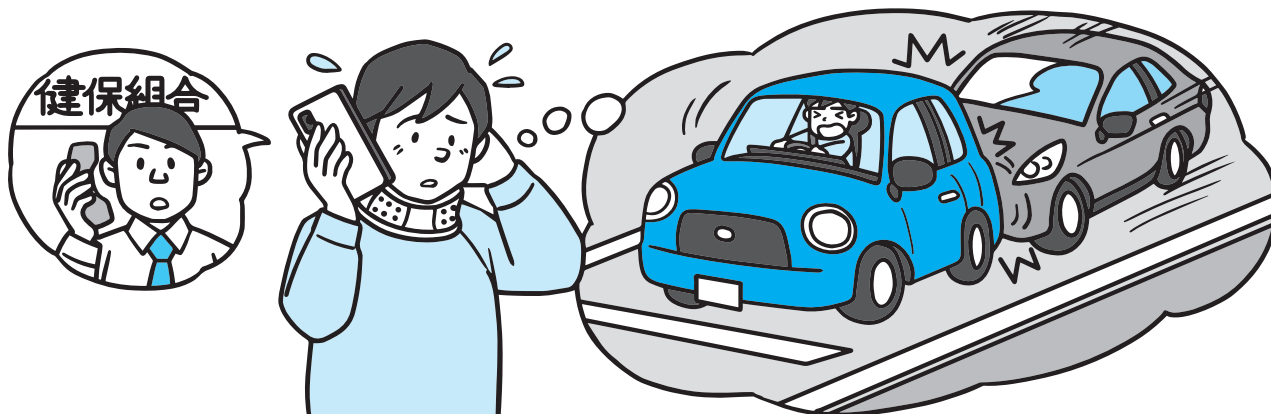
ナビは  
こちらから





# 交通事故でも健康保険は使えます

## ▶▶▶ ただし、健保組合に届出をお願いします



交通事故など他人の行為（第三者行為）でけがをした場合の治療費は、本来加害者が支払うべきものですが、話し合いの前には治療が必要です。その際、自分の健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、後で健保組合から加害者に請求することになりますので、**すみやかに健保組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」等を提出**してください。

※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。

### ・・・交通事故にあってしまったら・・・

#### ・・・① 負傷状況を確認・・・

双方の負傷状況を確認してください。必要な場合は救急車を。



#### ・・・② 警察に連絡・・・

小さな事故でも必ず警察に連絡してください。

※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。



#### ・・・③ 加害者を確認・・・

加害者の氏名、住所、連絡先、車のナンバー、加入している保険会社、加害者が業務中であれば勤務先情報などを確認してください。



#### ・・・④ 医療機関を受診・・・

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。すみやかに医師の診断を。



#### ・・・⑤ 健保組合へ連絡・・・

健康保険を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡してください。その後、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出してください。



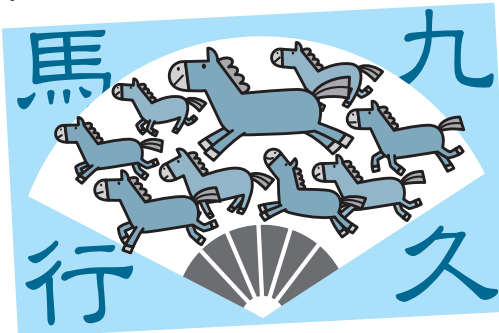
交通事故以外にも、他人のペットに噛まれてけがをしたとき、暴力行為を受けてけがをしたとき、外食して食中毒になったときなどが第三者行為に該当します。なお、仕事中や通勤中に第三者行為によるけがをした場合は、健康保険でなく労災保険の対象となります。ご注意ください。

### 〈 示談の前に健保組合へ相談を！ 〉

健康保険で治療を受けた場合、健保組合への相談なしに加害者と示談を結ばれると、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、事前に健保組合へご相談ください。

## 縁起の良い 「馬九行久」と「左馬」

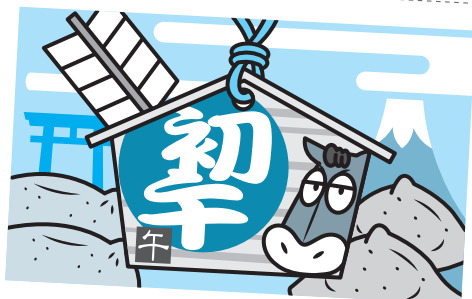
「馬九行久」をご存じでしょうか。これは「うまくいく」と読み、「馬九行駆」「馬九行九」などとも書きます。「万事うまくいく」という意味を表す縁起の良い言葉で、九頭の馬（九頭馬）に由来しています。昔から「馬九行久」の九頭馬は、勝負運・金運・出世運・家庭運・愛情運・健康運・



商売繁盛・豊漁豊作・受験合格の9つの運氣を表すといわれており、陶器や財布、扇子など、さまざまな縁起物の図柄として用いられています。そして、縁起物に描かれる「馬九行久」の九頭馬は、ほとんどが左を向いています。これは、馬の文字を左右逆にした「左馬」が招福の象徴とされていることに由来します。左馬には、右に出るものがないことから、勝負時に優れたパワーを発揮する、馬に左から乗ると倒れないことから、何事もなく過ごすことができるなど、さまざまな縁起の良いいわれがあります。午年の今年、「うまくいく」グッズなどをラッキーアイテムとして持ってみてはいかがでしょうか。

## 1年で最も運気が上がる 「初午」の日

午は十二支の7番目で、月は旧暦の5月にあたります。時刻では昼の12時を中心に11〜13時頃を指すことから、12時を正午、正午より前を午前、後を午後というようになりました。また、北極と南極を結ぶ子午線という名称は、午の方位が南であり、北がねずみ(子)であることに由来しています。2月最初の午の日を「初午」といい、1年で最も運気が上がる日といわれます。711年の初午の日に、穀物の神様「稲荷大神」が京都府の伏見稲荷大社の稲荷山に降臨したとされ、全国の稲荷神社で「初午祭」が行われます。祭では、稲荷大神のお使いとされる狐に油揚げやいなり寿司を供え、五穀豊穡、商売繁盛、無病息災、家内安全な



習がありました。後に、に馬を描いた板絵を奉納するようになったのが、「絵馬」の起源です。午は、動物では馬が愛られます。馬は古くから人間と深く関わっており、さらに、神の乗り物として信仰の対象にもなっています。そのため、昔は神事や祈願の際、神の降臨を願って馬を奉納する風習がありました。後に、生きた馬の代わり

## 海神ポセイダンの子だった 天馬・ペガサス

ギリシャ神話に登場するペガサスは、翼と白銀の体毛を持ち、空を駆ける天馬です。ファンタジー映画や小説、アニメなどにもたびたび登場しますが、ペガサスの誕生については、あまり知られていないのではないでしょうか。ペガサスの両親は、海神ポセイドンと、蛇の毛髪を持ち見る者を石にする怪物・メドゥーサです。絶世の美女であったメドゥーサを見初めたポセイドンは、知恵や戦略を司る神・アテナの神殿で契りを結びます。これに怒ったアテナは、メドゥーサを醜い怪物の姿に変えたといわれ、怪物となったメドゥーサは、全知全能の神・ゼウスの子であるペルセウスに退治されています。ペルセウスがメドゥーサの首をはねたときに流れた血から生まれたのが、ペガサスです。



ペガサスが馬の姿で生まれたのは、ポセイドンが海神であると同時に馬の神でもあったからです。ゼウスの雷鳴と雷光を運ぶ役目を担っていたペガサスは、やがて天に駆け上がって星座になりました。秋の夜、南の空に、その姿を見ることが出来ます。