

健保だより

2025
AUTUMN

第 427 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉／提供：アマナ

さようなら！健康保険証	2-3
令和6年度 決算のお知らせ	4-5
インフルエンザ予防接種費用補助事業のご案内	6
家庭用常備薬の斡旋のご案内	7
オンライン禁煙プログラム	8
被扶養者の資格調査（検認）を実施します	9
にっぽんヘルシー紀行「佐賀県武雄市」	10-11
健康と医療のリテラシーを高めよう	12-13
子供の健康おうえん隊！	14
ココロメンテ通信	15
「骨粗しょう症リスク検査」のご案内	16

ホームページも
ご活用ください！



<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

Q 検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください！

丸紅連合健康保険組合

健康保険
の手続き
早分かり

さようなら! 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は
マイナ保険証で!



こんなに便利!

マイナ保険証ならさらに便利・安心!

さらに安心!

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報入手し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額までで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。
※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証の作成方法

■マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請

マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いずれかの方法で

スマホまたはパソコン

郵送

街中の証明写真機



※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

受け取り

交付通知書が届いたら指定場所にて受け取り

詳しくはこちら



マイナンバー総合サイト

■保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータルから手続き



セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付カードリーダーから手続き



マイナ保険証がスマホでも使えるようになります!

機器の準備が整った医療機関・薬局で順次、利用可能となります。

Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。
有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから
確認できます



▼マイナポータル



電子証明書の更新方法

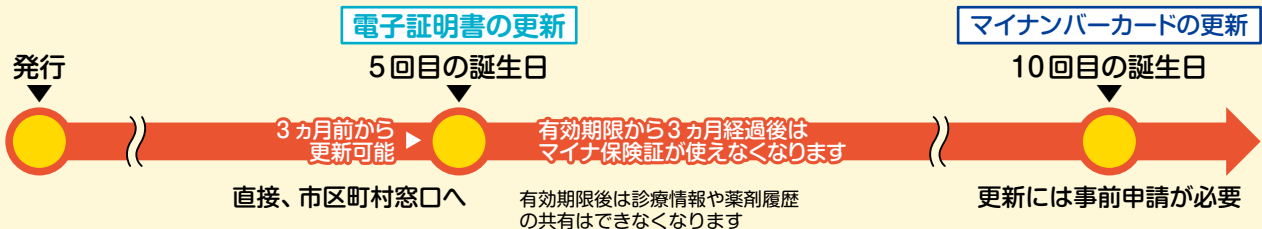
有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。
お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



マイナ保険証をお持ちでない方には

「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、

マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者

申請不要

当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を交付します。

ご本人の申請は不要です。

- マイナンバーカードを持っていない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどですでに資格確認書を持っている方は除きます。

ご注意ください



次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



保険料収入の増加と保険給付費の伸び一服により黒字 引き続き健康づくりの支援と 医療費適正化に努めます

収入 ● 70億9,074万1千円

支出 ● 66億2,239万1千円

経常収支差引額 ● 3億3,229万8千円



丸紅連合健康保険組合の令和6年度の決算が、去る6月16日に開催された第119回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入70億9,074万1千円に対し、支出66億2,239万1千円となり、経常収支差引額では3億3,229万8千円の黒字となりました。

決算の内訳としては、賃金引き上げ等により標準報酬月額と標準賞与額が上昇したことから、保険料収入が前年度決算より増加しました。支出面では、ここ数年、高い伸び率で推移していた保険給付費の増加が一服し、伸びがやや鈍化しました。また、前期高齢者への納付金が前々年度の精算額の影響等により減少しました。

こうしたことから、当年度決算は黒字となりましたが、保険料収入に占める高齢者医療への拠出金の割合は約4割になっており、依然として健保財政を圧迫している状況です。

医療技術の進歩や画期的新薬の保険適用による医療の高コスト化が進む中、超高齢社会がピークを迎える2040年に向け、医療需要はさらに拡大すると予測されています。これに伴い、高齢者医療を支える現役世代の拠出金は増加の一途をたどり、生産年齢人口の減少と相まって、現役世代の社会保障の負担はさらに重くなることが危惧されています。

こうした構造的課題に対応するため、政

府は「全世代型社会保障」の理念に基づき、年齢ではなく負担能力に応じた公平な社会保障制度への転換を図るべく、さまざまな改革を検討しています。社会全体の福利向上と現役世代とその次を担う世代の負担軽減につなげていく施策が期待されます。

12月2日からは、医療機関等への受診はマイナ保険証へ完全移行し、経過措置も終了してこれまでの健康保険証は使用できなくなります。マイナ保険証を未取得の方は資格確認書で受診できますが、マイナ保険証には医療情報の一元化による医療サービスの向上や手続きの簡素化などさまざまなメリットがありますので、お早めに取得の手続きをお願いいたします。

当健保組合は引き続き、加入者の皆さまの健康づくりを支援する効果的な保健事業を展開するとともに、安定した財政基盤を確保するため、医療費の適正化と経費節減に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、健康診断や各種保健事業を積極的にご活用いただき、日常的な健康管理に役立てていただくほか、ジェネリック医薬品の選択や多重投薬の見直しなど、医療費適正化につながる取り組みへご協力いただきたくお願いいたします。

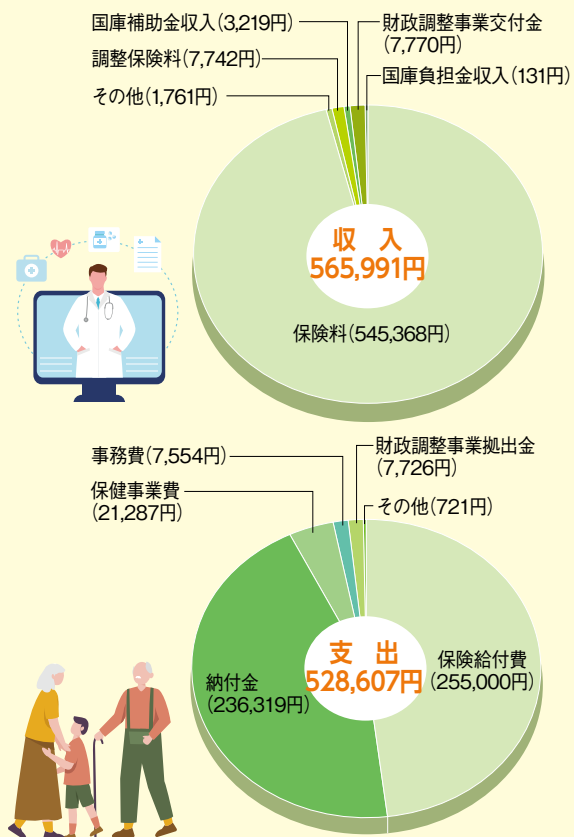
令和6年度 収入支出決算概要



健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	6,832,365
国 庫 負 担 金 収 入	1,645
調 整 保 険 料	96,993
国 庫 補 助 金 収 入	40,332
財 政 調 整 事 業 交 付 金	97,347
そ の 他	22,059
合 計	7,090,741
経常収入合計	6,857,501
支 出	
事 務 費	94,632
保 険 給 付 費	3,194,635
納 付 金	2,960,608
保 健 事 業 費	266,683
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	96,796
そ の 他	9,037
合 計	6,622,391
経常支出合計	6,525,203
決 算 残 金	468,350 千円
経 常 収 支 差 引 額	332,298 千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収 入		支 出	
保 険 料	819,520	介 護 納 付 金	740,899
雑 収 入	173	還 付 金	34
合 計	819,693	合 計	740,933
		決 算 残 金	78,760 千円

組合現況 令和7年3月末現在



- 被保険者数 12,518人 (男性 7,127人、女性 5,391人)
- 平均年齢 41.12歳 (男性 42.71歳、女性 39.01歳)
- 平均標準報酬月額 389,035円 (男性 443,634円、女性 313,506円)
- 総標準賞与額(年間合計) 17,780,627千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の93
- 介護保険料率 1,000分の18



事業所編入のお知らせ

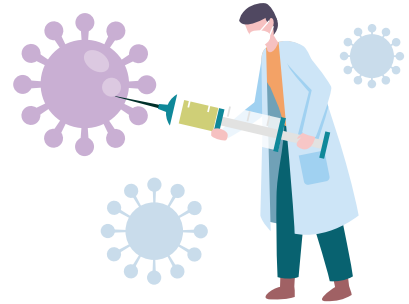
編 入	事業所名	編入年月日
	丸紅都市開発株式会社	令和7年7月1日

補助金申請手続きが**不要**です！

インフルエンザ予防接種費用補助事業(利用券方式)のご案内

当組合では、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」という)に「インフルエンザ予防接種事業」を委託し、費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。



実施場所・予防接種費用の確認、利用券の発行は、東振協のホームページで行えます。

<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

下記、丸紅連合健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健保

Q 検索



実施方法	《院内予防接種》 《集合予防接種》 《出張予防接種》	利用者が医療機関の施設内で受診 利用者が公的施設(ホテル等の会場)で受診 事業所に医療スタッフを派遣し受診
申込期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和8年1月31日まで 令和7年12月まで(※実施会場により異なります)
実施期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和7年10月1日～令和8年1月31日 令和7年11月～12月
実施場所	東振協が契約している医療機関及び実施会場	
予防接種費用	医療機関が設定している予防接種料金(上限4,060円)から、組合補助額(4,000円)を差し引いた額	
対象者	被保険者及び被扶養者(接種は年齢を問わず年度内1人1回を限度) ※重複(年度内に2回以上)した補助利用や無資格利用があった場合には、後日、東振協の事務手数料を含む組合補助額を請求させていただきます。2回接種を推奨されている方でも補助は1回分のみです。	
利用方法	①医療機関選択 ②電話等で接種日の予約 ③利用券の発行 ④当日：利用券の提出及び保険証、マイナ保険証又は資格確認書を提示	
利用券発行	東振協申込ページより印刷してください(令和8年1月31日まで)。	
注意事項	※補助金申請方式との併用はできません。 ※予防接種にあたり、不安がある場合は、事前に医師へご相談ください。 ※当組合では、予防接種先の医療機関のご案内や紹介等はいりません。	

令和5年3月に薬事承認されたフルミスト点鼻液について、本年度より差額を支払うことで接種可能となります。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

家庭常備薬等 幹旋のご案内

注目
商品

医療用と
同有効成分配合！

こんな時に
OTC医薬品はおすすめ！

- ①医療機関があいていない時——— 受付時間に間に合わない
けど体調が悪い
②待ち時間のストレスからの解放——— 待合室での混雑が嫌だ

100 パイロンPL顆粒Pro

12包/シオノギヘルスケア/第②類医薬品

医療用と同量配合！

つらい症状に！15才から

かぜの諸症状（のどの痛み、発熱、
鼻水、鼻づまり等）の緩和

参考価格
1,958円

→ **1,780円**



101 ポジナールEP錠

20錠/テイカ製薬/第2類医薬品

1日1回就寝前に。15才から

花粉などによるくしゃみ、鼻水、
鼻づまりに。アレルギー用薬。

参考価格
2,200円

→ **1,300円**



102 リフェンダLXテープ 大判

7枚入/タカミツ/第2類医薬品

関節部分にもぴったりフィット！
腰などに大きく貼れる

腰痛、肩の痛み、関節痛に。
ロキソプロフェンナトリウム水和物配合
（サイズ10cm×14cm）

参考価格
1,320円

→ **550円**



103 ウルーノHPクリーム

60g/テイカ製薬/第2類医薬品

ヘパリン類似物質配合。
顔や手足の乾燥肌治療に

手指の荒れ、ひじ・ひざ・
かかなどの角化症、乾皮症に

参考価格
1,760円

→ **780円**



オ
ス
ス
メ

104 イブA錠

24錠/エスエス製薬
第②類医薬品

痛み・熱にすぐれた
効き目のイブプロフェン
配合。15才から

頭痛、歯痛、生理痛、発熱時の解熱など

参考価格
オープン

→ **590円**



105 葛根湯エキス顆粒DS

30包/白石薬品/第2類医薬品

体がぞくぞく、かぜのひき始めに
定番の漢方薬。1才から

感冒の初期症状、肩こり、筋肉痛などに

参考価格
3,960円

→ **1,190円**



クレジットカード対応

WEB申込み

右記の二次元コードから
ID・パスワードでログイン！



ログインID ▶ kusuri
パスワード ▶ kenpo

切手不要

郵送申込み

申込書記載の
宛名ラベルを
ご活用ください

※お客様にて
市販の定型封筒を
ご用意ください。

フリーダイヤル

FAX申込み

▼ FAX
0120-61-8891

※申込書送信の際は、
表裏にご注意ください。

▼ 申込方法等に関するお問い合わせ先

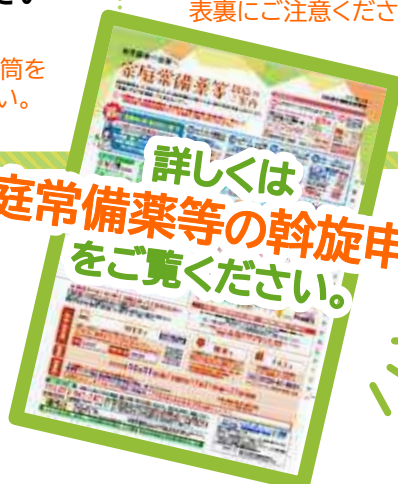
白石薬品株式会社 受付時間：平日（月～金曜）の午前9時から午後5時まで

お申込み、お届け内容の確認、▶ 大阪営業部 TEL 072-961-7471

返品・交換などに関すること

お薬等掲載商品に関すること ▶ 本社薬店 TEL 072-645-4666

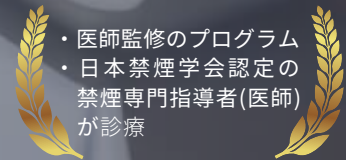
詳しくは
『家庭常備薬等の幹旋申込書』
をご覧ください。



確実に禁煙 したい人から選ばれる

成功率 が高いプログラム

参加費無料 で実施中！



アプリインストール
事前問診

オンライン診療
診察 & 処方
約2か月間

サポートメール
禁煙継続
約10か月間

禁煙達成

特徴 01

**予約が取りやすい
あなた専任の
医療機関をマッチング**

希望した診察時間で
予約できるように
同じ医療機関が担当します

特徴 02

**医療機関で
使用される医薬品を
郵送でお届け**

お薬は市販薬ではなく
医師が処方する禁煙治療薬を
郵送でお届けします

特徴 03

**治療期間後も
専門スタッフによる
充実のサポート**

治療後も定期的な
アンケートとフォローメールで
サポートします

**募集期間：12月26日まで
募集人数：先着50名**

※参加対象の喫煙者は、丸紅連合健康保険組合に加入の被保険者（本人のみ）です
※昨年度（2024年度）のプログラム参加者は申込みできません
※プログラムを途中で中断した場合は10,000円を自己負担いただきます
※プログラム費用53,500円を健保組合で負担します

プログラムに参加して
タバコから卒業する



< 参加に関するお問い合わせ > 丸紅連合健康保険組合 保健事業担当：電話 06-6347-3550

被扶養者の資格調査(検認)を実施します

丸紅連合健康保険組合では、厚生労働省の指導に基づき、「被扶養者の資格調査(検認)」を毎年実施しています。

就職や結婚、収入の増加等により、加入資格のない被扶養者がいる場合、本来支払う必要のない医療費や国へ拠出する納付金の増加により、当組合の財政を圧迫することになり、保険料率の引き上げなど他の加入者の負担に繋がることになります。

この資格調査(検認)は、被扶養者の方が、現在もその条件を満たしているかを確認することにより、加入者間の不公平を是正するとともに、保険料の負担軽減にも繋がる大変重要な調査となりますので、趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

資格調査(検認)の実施概要

【実施時期】

令和7年10月下旬～12月中旬

【対象者】

被扶養者(ただし、次の被扶養者を除きます)

- ① 平成19年4月2日以降に生まれた方
- ② 令和7年7月2日以降に被扶養者として認定を受けた方

【資格調査(検認)の流れ】

① 送付(健康保険組合)

事業所あてに「被扶養者資格確認調書」(以下「確認調書」という)等を送付します。

② 被保険者への配付(事業所)

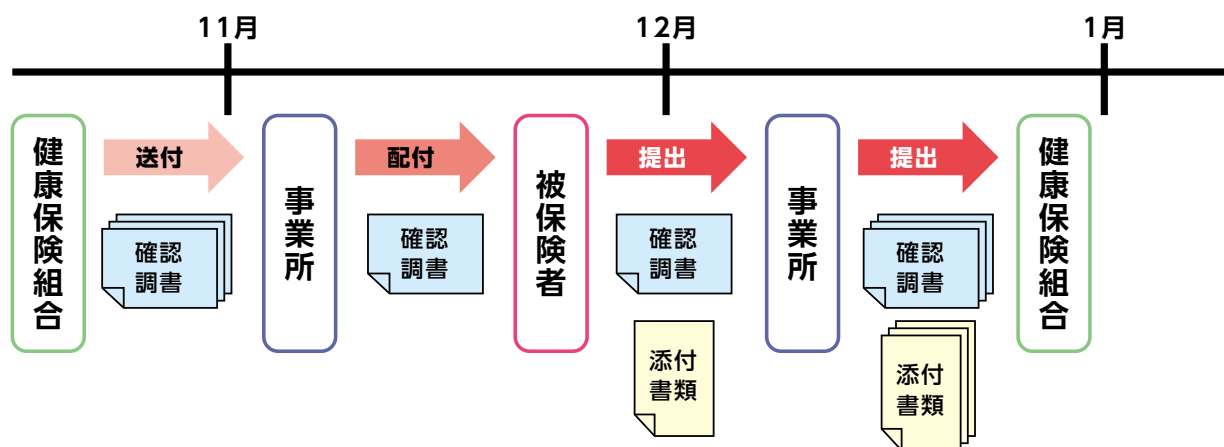
該当被保険者へ「確認調書」等を配付します。

③ 「確認調書」の記入及び必要書類の添付(被保険者)

「確認調書」の記入を行い、必要書類(収入証明等)を添付のうえ、事業所へ提出します。

④ 提出(事業所)

被保険者より提出のあった「確認調書」及び添付書類等を確認のうえ、健康保険組合へ提出します。



こんなときは手続きを!

次の場合は、被扶養者に該当しなくなりますので、被扶養者資格の削除及び保険証、資格確認書等(交付を受けている場合)の返却が必要となります。

- ① 就職などにより、勤務先において被保険者資格を取得されている場合
- ② 結婚などにより、他の被保険者の方の被扶養者になっている場合
- ③ 被扶養者の収入が、基準収入額を超えている場合(課税収入だけでなく、通勤手当など非課税収入も含まれます)
※ 基準収入額 60歳未満の方 …… 月額 108,334円未満(年収換算130万円未満)

19歳以上23歳未満(※)の方(被保険者の配偶者を除く)は、月額125,000円未満(年収換算150万円未満)に緩和されます(令和7年10月1日～)

※ 扶養認定(検認)が行われる年の12月31日時点の年齢で判定

60歳以上・障害者の方…月額150,000円未満(年収換算180万円未満)

- ④ 上記以外でも、主として被保険者により生計維持されていない場合(被保険者が生計費の半分以上を担っていない場合)

≡につぽん≡ ヘルシー 歩 紀行

佐賀県
武雄市



武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケちゃり」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッシヨンチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山^{みふねやま}方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后の船がつながれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠^{おおくす}」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店と「ヒーシヨップ」を併設し全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケちゃり」と呼ばれるレンタサイクルを利用しての観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月〜12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園^{けいしゅうえん}」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。





「武雄の大楠」は環境省の調査では全国7位の巨木。根元の大空洞には天神様を祭っている。

2

武雄神社



奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線的なフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦檜」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。

DATA 時間：9:00～17:00（社務所窓口）／休：無休／電話：0954-22-2976



1

佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。

DATA 時間：9:15～17:15（土日祝は18:00まで）／休：月曜（祝日の場合は翌日）／電話：0954-20-1666



cycling map
約10.7km
約60分

3

御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。

DATA 時間：8:00～17:00（時期により変動）／休：年末年始／電話：0954-23-3131

夜のライトアップは約4万坪で日本最大級。湖面に映り込む逆さ紅葉が圧巻。



門の先にある大衆浴場の「元湯」は、現在使用されている温泉施設の建物としては日本最古。

5

武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915（大正4）年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の千支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。

DATA 見学自由 ※楼門干支見学（有料）は9:00～10:00（火曜休）／電話：0954-23-2001（武雄温泉株式会社）



4

慧洲園

昭和～平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。

DATA 時間：10:00～16:00（時期により変動）／休：水曜（時期により変動）／電話：0954-20-1187

もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう

感染症の原因は 3種類の病原微生物

感染症とは「病原微生物」が体内に侵入し増殖することで発症する病気のこと。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎、コレラなど、さまざまな感染症が知られています。病原微生物は大きく分けて「ウイルス」「細菌」「真菌」の3種類がありますが、中でもウイルスと細菌についてはその違いを知り、感染症の正しい治療法を理解することが大切です。

「ウイルス」は数十nm（ナノメートル。1nm＝100万分の1mm）程度と非常に小さく、細胞を持っていないので、単独で生きることすら自己複製することもできません。ヒトや動物などほかの生物の細胞に感染し、増殖します。

「ウイルス」と「細菌」の違いを知って適切な治療を

風邪をひいたとき、「抗生物質をもらうため」に病院に行っていないですか？

しかし一般的な風邪に抗生物質は効きません。私たちに身近な「感染症」。その原因となる「ウイルス」と「細菌」の違いを正しく理解し、適切な治療を受ける姿勢が大切です。

一般的な「風邪」は9割がウイルス性です。ほかに「インフルエンザ」や「ノロウイルス」「新型コロナウイルス」など、ウイルス感染症の種類は多いです。

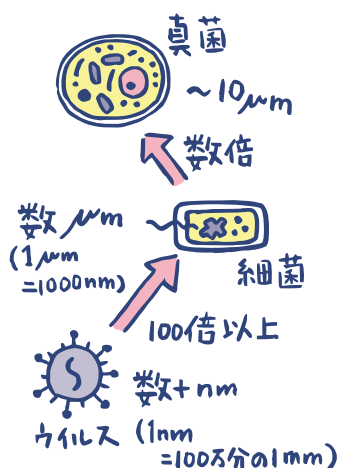
一方「細菌」の大きさは数μm（マイクロメートル。1μm＝1000nm）でウイルスに比べると100倍以上も大きく、細胞構造を持ち、単独で生存し自己複製もできます。肺炎球菌などが原因となる「細菌性肺炎」や「溶連菌感染症」「結核」「ペスト」「コレラ」などが、代表的な細菌感染症です。

そして「真菌」は「カビ」のこと。細菌よりも大きく、異なった構造をしています。白癬菌やカンジダ菌による皮膚や粘膜の症状は真菌が原因。一般的に健康なヒトに病気を引き起こすことは少ないですが、一部の真菌は、免疫が低下したヒトに対して重病を引き起こすこともあります。

「抗生物質」は ウイルスには効かない

「風邪をひいたら、病院で抗生物質をもらわないと治らない」と思うのは正しくありません。抗生物質は「細菌」に対する薬。一般的な風邪は細菌ではなくウイルスが原因なので、抗生物質は効かないのです。

ウイルス感染症の治療には「抗ウイルス



医師・医学博士・
医療ジャーナリスト

松村むつみ

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。



「薬」が必要です。ただインフルエンザに対する「タミフル」など、一部の感染症には抗ウイルス薬がありますが、一般的な風邪には抗ウイルス薬がありません。せきや喉の痛み、鼻水といった症状を和らげる薬での対症療法になります。

感染症の多くは「空気感染」「飛沫感染」「接触感染」といった感染経路がありますが、多いのは接触感染と飛沫感染です。

接触感染はドアノブなど感染者が触れた場所を触ったり、同じタオルを使ったりすることで起こる可能性が高くなります。そのため、ウイルスが付着している物品を消毒することも効果的ですが、小まめな手洗いが最も効果的な予防です。

飛沫感染は会話やせき、くしゃみなどで飛び交う飛沫が原因。感染拡大を防ぐためには、やはりマスクが効果的です。

今、薬が効かないウイルスや細菌が増えている

新型コロナウイルスの流行の際、ほかの感染症も大幅に減少しました。この理由の一つとして、多くの感染症の感染経路が類似しているため、マスクや手洗いによる感染予防によって流行が抑えられた可能性が挙げられます。

ところで今、世界中で「薬の効かないウイルスや細菌」が増え続けていることを知っていますか？

理由は、ウイルスや細菌が薬剤に対抗して遺伝子を組み換え、変異することで耐性を付けるから。そのスピードが速いため、新しい薬剤の開発が追い付かないのです。すると免疫力が弱い人（特に子供や高齢者）が感染症にかかるリスクが高まります。



「最後まで飲むこと」

患者としては「むやみに抗生物質を欲しがらない」「抗生物質を処方されたら最後まで飲み切る」姿勢がとても大切です。

本来、抗生物質は医師が積極的に細菌感染を疑う場合だけ処方されるべきもの。例えば風邪に似た症状の「細菌性」の咽頭炎や副鼻腔炎などを疑うときなどです。

また、抗生物質は医師が積極的に細菌感染を疑う場合だけ処方されるべきもの。例えば風邪に似た症状の「細菌性」の咽頭炎や副鼻腔炎などを疑うときなどです。

患者としては「むやみに抗生物質を欲しがらない」「抗生物質を処方されたら最後まで飲み切る」姿勢がとても大切です。



けいれんを起こしたときの ホームケアと受診の目安

子供の健康 おうえん隊！

監修 / 森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

けいれんの症状と原因

小児のけいれんは、脳の神経細胞の活動が一時的に過剰になることで起こると考えられており、急に白目をむいて意識がなくなり、体と手足が突っ張って、ぶるぶると震わせるような症状を起こします。特に多いのは発熱とともに起きる熱性けいれんで、生後6カ月から5歳頃までの8%〜9%が経験するといわれます。

けいれんが起きたときの対応

けいれんを発見したら、パニックにならず落ち着いて対応しましょう。子供を安全な場所に寝かせ、体ごと顔を横向きにして嘔吐による窒息を防ぎます。舌をかまないようにと口に物を入れたり、強く押さえ付けたりするのはNGです。けいれんの様子を観察して継続時間を計ります。

熱性けいれんはほとんどの場合、5分以内で治まり、後遺症もなく予後も良いため、過剰に心配する必要はありません。ただし、初めてけいれんを起こしたときや、様子がおかしいときはすぐに救急車を呼びましょう。

けいれんで考えられる主な病気

- 熱性けいれん
- 憤怒けいれん（泣き入りひきつけ）
- 胃腸炎関連けいれん
- てんかん

ホームケアの基本

安全で平らな場所に 寝かせる

周りに危険な物があれば取り除き、寝かせます。揺さぶったり抱き上げたりするとけいれんが長引く恐れもあります。静かに呼び掛けて反応を見ます。

嘔吐物で窒息しないように 体を横に向ける

嘔吐した場合に気管に詰まらせないように、体ごと顔を横に向けます。また、舌をかまないようにと口の中に指や物を入れるのも、窒息の危険があるのでやめましょう。



時間を計って 様子を観察する

けいれんが続く時間を計測し、けいれんしている部位を確認して、後で医師に伝えられるようにします。けいれんが左右非対称の動きをしているときはすぐに救急車を手配してください。スマホで動画を撮るのもいいでしょう。

救急車を呼ぶべきか迷うときは…？

5分以上続くけいれんは「髄膜炎」「脳炎」といった重篤な病気の可能性もありますので、ただちに救急車を呼びます。ただ、発症直後はけいれんがすぐに止まるのか、5分以上続くのか誰にも分かりません。子供の意識がなく不安なときは、5分経過を待たずに救急車を呼んでよいでしょう。

受診の目安

救急車等で緊急受診

- 初めてけいれんを起こした
- 5分以上けいれんが続いている
- けいれんが左右で非対称
- 複数回けいれんしている
- けいれんが治まった後も意識がはっきりしない
- 生後6カ月未満の乳児のけいれん



診療時間外でも受診

- 5分以内にけいれんが治まって意識が戻っている

診療時間内に受診

- 生後6カ月以上で過去にもけいれんを起こして診断が付いている



「認知のゆがみ」を理解し 職場の不安をポジティブに

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事の人間関係で陥りやすい不安も、自分の考え方のクセを理解しセルフケアすることで、ポジティブな感情を生み出すこともできます。

認知のゆがみのパターン

● 白黒思考 ● 心のフィルター ● すべき思考

● マイナス化思考 ● 拡大解釈・過小評価

1 **レッテル貼り** ● 一般化のし過ぎ ● 結論の飛躍

● 感情的決め付け 2 **自己関連付け**

ケース

1

かつて関係が良くなかった
先輩が上長に。この先が不安…



Eさんは、新入社員だった十数年前に自分のメンターだった先輩が課長に昇進し、上長になるというニュースを聞いて憂鬱（ゆううつ）になっています。実はその先輩とはうまくコミュニケーションが取れなかった経験があるので「あの先輩が課長でいる限り自分は認めてもらえない」と思い込んでいるようです。

このケースは レッテル貼りパターン

物事の一面でネガティブな印象を持ってしまう

「レッテル貼り」の考え方のクセは、自分だけでなく他人にもネガティブな印象を決め付けてしまうことです。十数年前にうまくコミュニケーションが取れなかったから今回も取れないと感じているEさん。かつて良い関係を築けなかったから、今回もそうなるだろう、そして自分を認めてくれないだろうと、未来をネガティブに決め付けてしまっていますね。

セルフケアの方法

「レッテル貼り」のストレスを回避するには、まず自分がどんなレッテルを貼りがちか気付くこと。そして「例外もあるのでは？」と疑問を持ったり「本当にそうかな」と検証してみるといいでしょう。Eさんも「先輩はあの頃と違うかもしれないぞ」と、ポジティブな想像ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトリー
代表取締役 **うかい やすみ** 鵜飼 柔美



ケース

2

気に掛けていた後輩が別の人に相談
自分に落ち度があったのかな…



Fさんは新しく部署に入ってきた後輩のGさんにとても親切に接していました。ある日、GさんがFさんとは別の人に仕事の相談をしているのを見て大ショック。「私の教え方が悪かったのかな」「去年の後輩も本当は不満だったのかも」と、どんどん不安が膨らんできてしまいました。

このケースは 自己関連付けパターン

悪いことの原因は自分にあると考えてしまう

Fさんのケースは、何かがうまくいかないときに「取りあえず自分が悪いことにしておこう」と、本来は自分の範疇（はんちゆう）ではないことまで責任を負ってしまう「自己関連付け」の考え方のクセです。自分で自分にぬれぎぬを着せてしまうことで心が弱ってしまったり、そのような考え方がもともと自分を肯定することができず苦しくなってしまう。

セルフケアの方法

「自己関連付け」をしてしまう人は、自分と他者の境界線があいまいだったり、事実と解釈が混同していたりします。他人の庭の草むしりをしないのと同様に、どこまでが自分の領域かを意識したり、事実に対する別の理由を考えるなど、多面的に物事を捉えるようにするといいでしょう。



＼自宅で簡単にできる／

先着200名

(費用負担なし)

「骨粗しょう症リスク検査」のご案内



「骨粗しょう症とは」

骨は健康を保つために、常に新陳代謝を行っています。骨吸収(古い骨を壊す)と骨形成(新しい骨を作る)を繰り返しています。新陳代謝のバランスがくずれ、骨が「壊され過ぎる」と、骨粗しょう症になり、骨量の減少や、質の低下により骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。いま、骨折や、腰・背中の痛みがなくても骨が弱っていると骨粗しょう症と診断されます。

※骨粗しょう症にならないために

骨粗しょう症の予防には、**カルシウム**を多く含む食品を摂取し、**ビタミンD**を補給する、そして**適度な運動**や**禁煙**など**普段の生活習慣**を改善することがとが重要です。また、定期的な骨密度検査も効果的です。

どんな検査？

尿中に放出されるDPD(骨コラーゲンに含まれる物質)の量を調べることで、骨の吸収状態(古くなった骨が分解される状態)を確認し、骨粗しょう症のリスクを確認する検査です。

検査の流れ (尿採取なので簡単に出来ます！)

Step1

検査キットが
到着

Step2

尿を採取

Step3

セットの中に入っている
封筒に検体を入れて返送
(送料はかかりません)

Step4

検査機関で
検査

Step5

検査結果を
郵送

募集概要・申込方法について

申込対象者

丸紅連合健康保険組合の被保険者(本人のみ)

※すでに骨粗しょう症と診断されている方は対象外となります。

検査費用

健康保険組合が全額負担します

申込締切日

令和7年10月31日(金)まで

申込方法

右記二次元バーコードよりお申込み下さい →

お申込みは
こちらから！



お問い合わせ先

キンキ商事株式会社 大阪市城東区関目4-3-25

TEL: 06-6931-2780 ※9:00~17:00(土日祝日を除く)



キンキ商事株式会社はプライバシーマークを認証取得しております。申込書に記入した個人情報、本事業の遂行目的以外には一切使用いたしません。