



Special
issue

\\ マイナンバーカード関係の更新が本格化 //

有効期限通知書に沿って必要な手続きを

健康保険証は昨年12月2日をもって新規発行が終了し、マイナンバーカード（以下、マイナカード）の健康保険証利用（以下、マイナ保険証）を基本とする仕組みへ移行しました。このマイナ保険証の関係で、2つの有効期限があるのをご存じですか。1つは、マイナカードそのものの有効期限、もう1つはマイナ保険証の利用時やマイナポータルへログインする際に本人確認用として使われる電子証明書の有効期限です。

マイナカードは、発行日から10回目（18歳未満は5回目）の誕生日までが有効期間です。一方、電子証明書の有効期限は年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までとなっています。なお、電子証明書の更新をしないと有効期限切れから3カ月間経過後はマイナ保険証として利用できなくなります。

交付開始から10年目にあたる2025年度は、カード自体と電子証明書の更新が必要なマイナカードが全国で合わせて約2800万枚に上るとい

う国などの試算も報じられていますので、より注意が必要です。

更新手続きは、有効期限の2～3カ月前に水色の封筒で有効期限通知書が送られてきます。マイナカード自体の更新は、有効期限通知書に申請書IDのある方は2次元コードを使ったオンライン申請などが活用できます。申請書IDの記載がない方は通知書に同封の案内に沿って必要書類をお持ちの上、お住まいの市区町村窓口で手続きを行ってください。

一方、電子証明書の更新手続きは、有効期間内のマイナカードと有効期限通知書（通知書はなくても手続きは可能）をお持ちの上、お住まいの市区町村窓口で行う必要があります。更新手続きが予約制となっている市区町村もありますので、事前に確認しておくとういでしょう。

更新手続きの詳細は「マイナンバーカード総合サイト」でも確認できます。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/card/renewal/>



知っておきたい！

健保のコト

vol.74

健康保険は使えます？
交通事故でも

健保組合の加入者は業務災害以外の疾病、負傷もしくは死亡または出産に関して保険給付を受けることができます。それでは、交通事故など第三者の行為で生じた疾病、負傷はどうでしょうか。結論からいうと健康保険で治療を受けることができます。ただし、次の点に注意が必要です。

交通事故などに遭われて入院や治療を受けた場合、健保組合は組合が負担した金額の範囲内で、事故に遭われた加入者（被害者）が持つ第三者への損害賠償権を代位取得します。したがって健保組合に「第三者行為による傷病届」を提出する必要があります。

また、健保組合は被害者が行う示談の内容を基本として代位取得し

た損害賠償権を行使し、加害者（加害者の保険会社）に求償（健保組合の損害額の請求）を行いますので、示談の内容が重要になります。不当な示談（損害賠償権の放棄など）を行うと、健保組合が負担した保険給付費（医療費）を被害者に請求することがありますので注意が必要です。示談の内容について健保組合とよく相談する必要があります。

健康保険法では同一事由で既に損害賠償権が行使された場合は、その金額の範囲内で保険給付を行わなくてもよいこととされています。例えば休業補償を加害者（加害者の保険会社）から受けた場合は、同一疾病での傷病手当金は損害賠償として受けた休業補償の金額の範囲内で、支給されなくなります。

高齢男性だけじゃない！

すこやか特集



監修：伊勢呂 哲也先生
医療法人インテグレス 理事長、
大宮・上野・池袋・新橋で4つの
クリニックを経営。泌尿器科認定専門医の
資格を持ち、年間3万人を診察している

女性や若者にも広がる 頻尿の悩み

トイレが気になってバスや電車に乗るのが怖い、
旅行が楽しめない、映画やコンサートで中座してしまう、
仕事や家事にも集中できない……。
こうした頻尿の悩みを抱えていませんか？
泌尿器科専門医として年間3万人以上の患者と向き合い
著書やYouTubeでも尿トラブルに関する発信をされている
伊勢呂哲也先生に予防や症状の改善などをお聞きました。



日中、8回以上排尿するのは「頻尿」

最近、テレビやネットなど多くの媒体で取り上げられる「頻尿」という病気、
どんな症状を指しているのかわかりますか。頻尿とは、朝起きてから就寝ま
での排尿回数が8回以上ある状態を表します。ただ排尿回数には個人差がある
ため、8回以下でも生活に不便や不安を感じていれば頻尿だといえます。

腎臓で作られた尿は一時的に膀胱（ぼうこう）にためられ、一定量を超えると膀胱が収縮
し尿道を閉じていた筋肉（尿道括約筋）が緩み、排出されます。正常な膀胱は
400mlほどの尿をためることができ、200～300mlほどたまると尿意をもよお
し、400mlほどになるとトイレに行きたくなります。

以前は高齢男性に特有の病気だと思われていましたが、女性や比較若い人
にも多く、今では頻尿は40歳以上の2人に1人が悩んでいるといわれています。
頻尿は自然治癒せず、徐々に症状が重くなります。やがて日常生活に悪影響を
与えるようになり、患者のQOL（生活の質）が下がっていきます。

男性は前立腺肥大、女性は過活動膀胱に注意して

頻尿の原因で多いのは、男性なら「前立腺肥大症」、女性なら「過活動膀胱」
です。前立腺は、尿道を取り囲むくみ大の男性特有の臓器で、前立腺が肥大
すると尿道が圧迫され尿の出が悪くなります。そしてこの状態が続くと膀胱の
神経が過敏になり、尿がたまっていなくても尿意をもよおすようになります。

過活動膀胱は膀胱の神経が過敏になることで尿意が頻繁に起きる病気、尿
を我慢できない「尿意切迫感」が特有の症状です。男性では前立腺の肥大が主
な原因ですが、女性の場合は加齢に伴って排尿にかかわる膀胱機能が低下する
ことが原因と考えられます。これには膀胱が十分に膨らまず、尿をためられな
くなる「膀胱の柔軟性の低下」、尿が十分たまっていないのに膀胱が収縮して
排尿への動きを始めてしまう「膀胱と尿道の連携の誤作動」、加齢で膀胱や尿
道を支える筋力が低下する「骨盤底筋の衰え」などが関係しています。

また、膀胱の機能や尿量は正常でも緊張すると尿意をもよおす「神経性頻尿」
もあります。普通にトイレに行ける状態では起こらない尿意が、乗り物での移
動中、映画やコンサートなどトイレに行きにくい状態になると起こります。

予防と症状の改善は、生活習慣の見直しから

頻尿に悩んだ場合は、泌尿器科を受診してください。まず膀胱炎や前立腺炎、
尿管結石などの尿路感染症、前立腺がんや膀胱がんなど重篤な症状につながる

病気の有無を確認する必要があります。病気が見つければその治療を行い、見
つからなければ生活スタイルや食習慣の改善を目指す「生活指導」、尿道括約
筋の働きを改善する膀胱訓練、膀胱や尿道を支える骨盤底筋を鍛えるトレーニ
ングなどの「行動療法」を行います。これで改善しない場合は「薬物療法」を
行い、症状によっては「手術」が検討されることもあります。

重篤な症状に陥（おちい）ることは少ない頻尿ですが、QOLの低下は深刻です。まずは
生活習慣の見直しとセルフケアが大切。そこでお勧めなのが「排尿日誌」で
す。これは1日の排尿時刻、排尿回数、排尿量、尿もれの有無、水分摂取量な
どを記録する日誌です。排尿日誌で自分の排尿状態を把握することが頻尿改善
への第一歩になります。その上で「水分や塩分のとり過ぎに注意」「カフェイ
ンやアルコールを含む飲み物は控えめに」「辛い、酸っぱい食品はほどほどに」
などを心がけ、膀胱訓練や骨盤底筋を鍛えるトレーニングを行いましょう。

ただし膀胱炎や前立腺炎、尿管結石、前立腺がんや膀胱がんなどの病気でも
頻尿の症状が出る場合があります。尿の色や臭いがいつもと違う、発熱や排
尿時の痛み、血がまじるなどの症状がある場合には、すぐに泌尿器科専門医が
いる医療機関を受診してください。

●排尿日誌（記入例）

7月1日（火）起床時刻：7時00分／就寝時刻：23時30分				
排尿時刻	排尿 (○印)	排尿量 (mL)	尿もれ (○印)	メモ (状況や水分摂取量など)
7時00分	○	250 mL		
8時00分		mL		コーヒー 150mL
8時30分	○	210 mL		
9時10分		mL		ジュース 200mL
10時20分	○	200 mL		
時 分		mL		
時 分		mL		
18時30分	○	220 mL		
19時00分		mL	○	笑ったらもれた
19時30分		mL		コーヒー 150mL
20時00分	○	210 mL		
22時10分		mL		水 100mL
23時20分	○	200 mL		
3時30分	○	180 mL		トイレに起きる
計	10回	1800 mL	1回	

Column

就寝中何度も トイレに起きる、 夜間頻尿

就寝中に1回以上トイレに行く状態を「夜間頻尿」といいます。
ただ実際の診療現場では、2回以上の患者さんは病的な夜間頻尿
だと診断します。夜間頻尿は夜間の尿量が増える「夜間多尿」と、
膀胱の機能低下で尿がためられない「蓄尿障害」に大別されます。
ほかに排尿機能は正常にもかかわらず、睡眠障害が原因で目が覚
めるたびにトイレに行くというタイプもあります。蓄尿障害より

夜間多尿が多く、患者さんの約8割を占めています。

夜間頻尿は排尿で睡眠が中断されるため、睡眠不足に陥って
QOLを大きく低下させるだけでなく、高齢者の場合はトイレへの
移動で転倒につながるケースも少なくありません。どのタイプの
夜間頻尿も、薬で治療することができますので、諦めずに医療機
関に相談しましょう。



vol.160

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

介護・暮らしジャーナリスト
太田 差恵子

親 に介護が必要になると、ケアマネジャーなどから「キーパーソンは誰ですか」と聞かれることがあります。聞き慣れない言葉に、「それってなに?」と疑問を抱く人が少なくありません。

Kさん(40代)の父親(70代)は実家で1人暮らしをしています。足を骨折して入院。退院後は介護保険の申請をして、訪問介護とデイケアサービスを利用しています。

Kさんが実家に滞在していたとき、現在のケアマネジャーと契約しました。ケアマネジャーから「あなたがキーパーソンですね」と問われたそうです。「深く考えず、『はい』と答えたところ、その後、たびたび電話がかかってくるようになりました」。父親が「デイケアをやめたい」とか、「ヘルパーの掃除が雑」とか文句を言うため、ケアマネジャーが困って連絡をしてくるのです。「父は姉(長

誰がなる?
介護の
キーパーソン



女)の言葉には従う傾向があるので、キーパーソンを姉に変更したいです」とKさんは話します。

親の介護を行う際、ケアマネジャーと連携することはとても大切です。親本人の判断力が低下している場合は、家族が本人の意思を尊重しながら、希望や予算を伝えます。その役割を担う人、つまり本人や家族間の意見を調整し、専門職との窓口となるのがキーパーソンです。

病院に入院するときにも、キーパーソンは誰かと聞かれることがあります。例えば、治療方法を選択しなければならぬときに本人が決められないケースでは、キーパーソンとなる家族に判断を求められます。

誰がキーパーソンとなるかの決まりはなく、家族間で話し合って決めます。Kさんも、姉に担ってもらうことになったら、ケアマネジャーに伝えるといいでしょう。

vol.88

ほんとひと息、こころにピタミン

おの の ゆたか
精神科医 大野 裕

各 地で夏の甲子園大会に向けて地方大会が開催されています。選手たちが躍動する姿にこころを打たれます。その一方で、職業柄、正選手に選ばなかった人たちの気持ちが気にかかります。それに、正選手に選ばれたとしても、将来プロになって生活できる人は一握りです。正選手やプロになれなかった人たちは、その後の人生で挫折感を抱いたまま生きていくのでしょうか。

私が親しくしている公認心理師は、必ずしもそうとは言いきれないと言います。その時その時にどれだけ全力を尽くすかが大事なのだと。その方は数年前に、強豪の高校のサッカーチームの寮長になりました。監督から、夫婦で部員の心身両面のサポートをしてほしいと頼まれたからだそうです。

寮長としての体験から、練習でも試合でも全力を尽く

全力尽くした体験は
こころの支えになる



すことが、その後の生活に生きてくるのだと言います。結果は、その時の条件で変わってきます。しかし、全力で取り組みれば、その姿がこころの中に残ります。その体験を言葉で表現できればなお良いでしょう。そこに、公認心理師という職業が生きてくるのです。

別の高校スポーツの強豪校は、同じ目的で私が提供しているサイト「こころのスキルアップ・トレーニング」を導入しました。私からのメールマガジンに加えて、教員やコーチからのメッセージが毎週生徒に届きます。

生徒たちは、それを読んで自分の体験を振り返ることができず。全力を尽くす体験とその振り返りの大切さは、スポーツに限ったことではありません。日々確認できた自分の体験は、時間が経った後も変わらず、こころの支えとして残っていきます。

「すこやか健康」
Part 2



いつ起こるか 分からない 尿もれの不安

尿もれ(尿失禁)には、くしゃみやせきをしたとき、重いものを持ち上げたときなどに起こる「腹圧性尿失禁」、トイレに間に合わずもれてしまう「切迫性尿失禁」があり、この2つを併発するのが「混合性尿失禁」です。

前立腺肥大や糖尿病などの合併症で排尿機能が低下し膀胱に大量にたまった尿がもれ出る「溢流性尿失禁」もあります。進行すると腎不全を引き起こす可能性があるため注意が必要です。

ただ尿もれに悩みながら治療をしない人が多いのも現実です。歳だから、体質だから仕方がない、泌尿科へ行くのは恥ずかしい、などと考えてしまう人が多いようです。まずは勇気を持って受診し、自分の症状を把握することが大切です。

COML
患者の悩みに相談室
vol.100

私の相談

一步踏み込んだ対話を心がけて

患者側と病院側とのコミュニケーション



85歳の父は、アルツハイマー型認知症で、認知症の専門医がいる地域医療を担う病院の精神科にかかっています。父は自分で症状を伝えたり、困っていることを話したりできないので、同居している自営業の私(長男)が受診のたびに父を車で送迎し、診察室にも同行しています。

先日、いつものように薬が処方され、処方箋が発行されました。その病院は、院内に備え付けてあるFAXから父がかかりつけにしている薬局へ、処方箋を送信できるようにになっています。そうすると薬局での待ち時間が短縮できるので、ずっとそのシステムを使っています。

その日もいつものように処方箋をFAXで送信し、会計を済ませて帰宅しようとして父を車に乗せたところ、私の携帯電話に病院から電話がかかってきました。電話に出ると「処方箋の内容に誤りがあったので、正しい処方箋に差し替えたいが、処方箋はもう薬局に提出しましたが」という内容でした。私は「病院からすでにFAXで送信しましたが、私はまだ病院の駐車場にいますので、正しい処方箋を持って来てください」と頼むと、「いえ。こちらから薬局に連絡するので、どこの薬局ですか」と言われた

のです。それは順番が違うだろうと腹が立ったのですが、苦情を言うに値しますよね?

回答 COML(コムル) 理事長 山崎 育子

付き添いの家族にしてみれば、病院の駐車場にいたら院内にいるのも同然。なぜ直接、渡さないのかと思ったのでしょう。ただ、もしかすると病院側にしてみれば、いったんFAXで誤った処方箋を送ってしまっているの、どのような事情で差し替えることになったのかを、薬局に直接、伝えたいという理由があったのかもしれない。

いずれにしても、病院側が一方的に「どうしたいか」を伝えただけで、「なぜなのか」という理由の説明がなかったために、家族が疑心暗鬼に陥ってしまったと思われました。できれば家族も、「病院の駐車場にいるのに直接、渡してもらえないのはなぜですか。どのような誤りだったのですか」と率直に聞いたほうが良いと思います。お互いに、もう一步踏み込んだコミュニケーションを心がけたいものです。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00/土 10:00~13:00

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え

詳しくは
COML RPAへ

山崎理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう!

ラジオ NIKKEI 第1

第4金曜 17:30 ~ 17:50 配信!

ポッドキャスト
でも聴けますラジオ
ON AIR!

vol.4



ラク!うま!ヘルシー! 季節の彩りごはん


管理栄養士 ふじわら ともみ
藤原 朋未

ひんやり&さっぱり! 火を使わないツナとちぎり豆腐の梅ぶっかけ丼

動画も
CHECK!


今回紹介するツナとちぎり豆腐の梅ぶっかけ丼は、真夏の暑い日に火の前に立たずに簡単に調理ができる時短丼です。冷や汁のように見えますが汁気が少なく、きゅうりの食感も楽しめるので、流し込まずによくかんで食べられます。梅干しやミョウガ、すりごまの風味が生かされ、塩分控えめですが食欲をそそる満足感の高い一品です。

副菜のズッキーニのガリバタステーキも、調理工程がシンプルな時短レシピです。ズッキーニはきゅうりに似ていますが実はかぼちゃの仲間、β-カロテンやビタミンCを含む緑黄色野菜です。皮ごと食べられるので、そのままステーキにして栄養を余すことなく摂取しましょう。



撮影:大原美穂/スタイリング:白井千尋

Point!

ズッキーニは、にんにくを断面に押し込むことで中まで味が染み渡るほか、焼くときに油跳ねしにくくなります。

ツナとちぎり豆腐の
梅ぶっかけ丼

■分量:2人分
■1人分エネルギー 359kcal、食塩相当量 1.9g

きゅうり:1本(100g)
塩:ひとつまみ
ミョウガ:2本(40g)
梅干し:1個(10g)
ツナ水煮缶:1缶(70g)
すりごま:大さじ1
みそ:大さじ1
木綿豆腐:150g
ご飯:茶碗2杯分(300g)

- きゅうりは薄切りにする。
- 塩を加えてもみ、水気が出たらよく絞る。
- ミョウガは小口切りにする。
- 梅干しは種を取り包丁で刻み、たたく。
- ポウルにツナ缶を汁ごと入れ、梅干しと④を加えてよく混ぜ合わせる。
- きゅうりとミョウガを加えて軽く混ぜる。
- 豆腐を食べやすい大きさにちぎって入れ、和える。
- 丼ぶりにご飯を盛り、⑦をのせる。

ズッキーニの
ガリバタステーキ

■分量:2人分
■1人分エネルギー 59kcal、食塩相当量 0.6g

ズッキーニ:1本(170g)
にんにく(すりおろし):小さじ1/2
バター:10g
しょうゆ:小さじ1
砂糖:ひとつまみ
粉チーズ:小さじ1

- ズッキーニは縦半分に切り、断面に格子状の切り込みを入れる。
- ズッキーニの断面ににんにくを塗る。
- フライパンにバターを入れて中火で熱し、ズッキーニの断面を下にして焼く。
- 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ふたを外し、④を加えてさっと全体にからめ、火を止める。
- 器に盛り、粉チーズをふる。

フライパン!



追って!カルチャー

岡田 俊則

vol.172

愛らしい姿でなごやかな気分にしてくれるムーミントロール。このキャラクターを生んだのはフィンランドの作家、トーベ・ヤンソン。その才能は幅広く、絵画や小説から脚本、詩などを手がけ、画家としても高い評価を得ています。

ムーミンの原型は弟との喧嘩から生まれたといわれます。トーベが10代の頃、弟と哲学について議論。言い負かされたトーベは腹いせに、弟を鼻の長い不気味な生き物としてトイレの壁に落書き。それが後のムーミントロールへと発展していきます。

1939年、第2次世界大戦がフィンランドにも影を落としました。戦争の暗い現実から逃れるように、トーベは「ムーミン」の物語を描きはじめます。そうして発表されたのが「小さなトロールと大きな洪水」でした。

本格的なヒットは第三作「たのしいムーミン一家」から。ムーミンをはじめ、スナフキンやリトルミイ、スノークなどムーミン谷の楽しい仲間たちは多くの人々

トーベの創作世界で
ムーミンたちと遊ぼう

自然・多様性、自由を愛した
トーベ・ヤンソンが描く「ムーミン」の物語。

の心をつかみました。
ムーミンの物語には深い自然への愛、多様性がつくる豊かさ、自由を生きる喜びといったトーベの思想が息づき、それが魅力となって大人も惹き付けられます。
芸術と愛に生きたトーベの創作世界が堪能できる「トーベとムーミン展」。ここでは現代を生きる私たちが忘れてきている、大切なものを見つけることができそうです。

「トーベとムーミン展
～とっておきのものを探しに～」

期間:2025年7月16日(水)～9月17日(水)
会場:森アートセンターギャラリー

詳しくは
<https://tove-moomins.exhibit.jp>



Let's STRETCH! | vol.112

機能改善

ながらストレッチ④

内転筋群

監修/長畑 芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

股関節や膝の動きを改善する腿の内側にある内転筋群のストレッチを紹介します。「ながらストレッチ」は通常より長めの2～3分伸ばすロングバージョンで柔軟性の改善が、30秒以内のショートバージョンでも関節可動域の改善が期待できます。ストレッチ中は腹式呼吸を意識してゆったりとした呼吸で行うことで、リラックス効果も同時に得られます。

ショートバージョン

椅子に浅く腰掛け腿を開きます。両手をクロスするように膝に当てます(A)。次に内転筋に力を入れて3秒ほどで膝を閉じるようにします(B)。これを3回繰り返します。今度は大きく脚を開き、左の手で膝を押し開くように左の内転筋をストレッチします(C)。これも左右3回ほど繰り返します。

(A)



(B)



(C)



内転筋群

ロングバージョン

床に寝転がり壁に足をかけて膝を曲げながら内転筋を伸ばす方法(D)と膝を伸ばして内転筋を伸ばす方法(E)があります。楽な方法を実践してみましょう。気持ちの良いレベルでストレッチします。

(D)



(E)



※膝や股関節に痛みが発生したら中止します。

編集部より

「すこやか健保」は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想などを「すこやか健保」編集部宛てにお寄せください。

ご意見・ご感想を
お寄せください

〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(住友不動産青山ビル西館内)
健康保険組合連合会「すこやか健保」編集部

[E-mail]sukoyaka@kenporen.or.jp

