



Special
issue

\\ マイナ救急の全国一斉開始日が10月1日に決定 //

さらに広がるマイナ保険証の利活用

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の健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みへ移行して9カ月がたちました。

このマイナ保険証には、そもそもプライバシー性の高い情報は入っていないため、安心して持ち歩くことができます。マイナ保険証であれば、平時の受診だけでなく、例えば旅行先でお薬手帳を持っていないようなときでもこれまでの診療・薬剤情報に基づくより良い医療が受けられますし、診察・治療に必要な医療情報の閲覧は、ご本人の同意があった場合のみ行われます。また、高額な医療費が発生した場合でも、事前の手続きなしで限度額を超える支払いが不要になるメリットもあります。

このほど消防庁は、全国の720消防本部において、「マイナ救急」を実施することとし、全国一斉開始日を10月1日に決定したことを公表しました。

マイナ救急とは、救急業務の円滑化を図るため、救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し、受診状況や服薬情報をもとに病院選定などに資する情報を把握し、より適切な救急業務を行うことを目的としています。救急搬送時に傷病者から病歴や服薬歴を聞き出すことができない、もしくは聞き出せない状況下において、迅速な処置や病院搬送に役立つことが期待されます。

今後は、スマートフォンでマイナ保険証が利用できるようになるなど、その利便性はさらに高まる予定です。この機会に、ぜひ登録・携帯して、マイナ保険証を使ってみましょう！

詳細は厚生労働省の「マイナンバーカードの健康保険証利用について」をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



知っておきたい！ 健保のコト

vol.76

被扶養者認定 19歳未満の

10月1日から19歳以上23歳未満の被扶養者認定の収入要件が変わります。従来は短時間労働やアルバイトなどで年間130万円以上の収入があると被保険者の被扶養者から外れることになっていましたが、10月1日以降の被扶養者認定から150万円未満となります。ただし、学生であるかどうかは要件ではなく、年齢と収入により判断されます。また、被保険者の配偶者（事実婚を含む）は今回の取り扱いの対象とはなりません。

収入のある者についての被扶養者認定については、1977年4月6日の国の通知で、被保険者と同一世帯に属している場合、年間収入が130万円未満（60歳未満、ただし60歳以上または障害年金の受給者

は180万円未満）とされて以来、半世紀近くがたっています。この間、家族形態や雇用・労働環境も大きく変わってきました。

最近では、働く女性の活躍の場を狭める要因にもなっていた「年收の壁」問題が浮上してきました。また、人手不足への対応が急務となる中、短時間労働者が「年收の壁」を意識せず働くことができる環境づくりに向け、2023年10月から国の「年收の壁・支援強化パッケージ」に基づく施策が実施されたことは記憶に新しいところです。

今回の措置は、2025年度税制改正において、現下の厳しい人手不足の状況などの観点から、特定扶養控除要件の見直しおよび特定親族特別控除の創設を踏まえて行われたものです。

天気が悪いと頭が痛い…

「すこやか特集」



監修：久手堅 司先生
せたがや内科・神経内科クリニック院長、医学博士。
2016年9月にクリニック内に設けた
「気象病・天気病外来」ではすでに5000名を超える
患者の診察を行っている

その不調、気象病 かもしれません

天気が変わる前、台風や低気圧の接近時、湿度が高い日に
体の調子が悪くなることはありませんか。
こんな症状を表す「気象病」「天気病」という言葉が
最近、テレビやネットで取り上げられる機会が増えていきます。
ご自身のクリニックに「気象病・天気病外来」を設け、
天候の変化による不調で苦しむ患者さんの
治療に尽力されている久手堅司先生にお聞きしました。



気象病発症の主な要因は気圧の変化

気象の変化が原因で体調不良を起こす病気を「気象病（天気病）」と呼びます。
症状はめまいや頭痛、吐き気、関節痛、倦怠感、肩や首のこり、手足のしびれ、
動悸、不安感など多岐にわたります。最も多い症状は頭痛ですが、ほとんどの
人は複数の症状を併発します。右の「気象病チェックリスト」を確認しましょう。
①と②にチェックが入った人は気象病の可能性がります。それ以外の項目も
気象病で出やすい症状ですから、チェックが多いほど可能性が高くなります。

ただ「気象病」は正式な病名ではなく、原因特定も難しいため、周囲から理
解されずにひとりて悩む人が少なくありません。しかし気象病は気のせいでも、
こころの病でもなく、気象の変化が引き起こす病気です。年々、気象変動が激
しくなり、クリニックの「気象病・天気病外来」に来院される患者数は増加傾
向にあります。

気象病の主な原因は「気圧」の低下です。私たちは気圧を耳の奥にある内耳
という場所で感知しています。内耳には平衡感覚など体のバランスを保つ役割
があり、気圧低下でこうしたバランスが崩れることでめまいや頭痛、吐き気な
どの症状が現れると考えられます。気圧以外にも「気温」や「湿度」なども気
象病発症の要因になります。

注意する季節は「梅雨前から」と秋の「台風シーズン」

気象の変化は「自律神経」にも大きな影響を及ぼします。自律神経とは人の
意思とは関係なく働く神経で、呼吸や血圧、心拍、消化・排泄など、生命維
持に欠かせない働きを担っています。気圧や気温、湿度などの変化を敏感に感
じ取り、常にこうした外的刺激とのバランスを取りながら体を正常に保っている
のです。気象病の症状が多岐にわたるのは、自律神経の乱れが原因と考えられ
ます。

気象病の患者さんが増えるのは、5月の連休明けから梅雨の終わりまでと、
秋の台風シーズンです。近年は台風の大型化に加え、秋雨前線の活発化や線状
降水帯の発生などが繰り返され、10月以降も30℃を超える真夏日になること
も少なくありません。秋は夏の疲れがたまり、体力が消耗している時期です。
季節の変わり目は自律神経も乱れがちになります。

加えて日中の最高気温と朝晩の最低気温の差が大きいことも、この時期の特
徴です。体は常に体温調節を強いられて自律神経が酷使されることになります。
気圧とともに「寒暖差」も気象病の大きな要因となっています。

あなたも気象病かも？ 「気象病チェックリスト」

- ☐ ①天候が悪いと体調が悪い
- ☐ ②天候が変わる前に変化を予測できる
- ☐ ③頭痛持ちである
- ☐ ④首や肩にこりなどの不調がある
- ☐ ⑤めまいや耳鳴りが起こりやすい
- ☐ ⑥倦怠感を感じる事が多い
- ☐ ⑦低血圧気味である
- ☐ ⑧精神的な不調（不安障害、適応障害、抑うつなど）がある
- ☐ ⑨猫背や反り腰で姿勢が悪い
- ☐ ⑩古傷があり、時々痛む
- ☐ ⑪原因不明の動悸や消化器の不調がある

自律神経を整え、乱れを起こさないための生活改善を

気象病は子どもから高齢者まで年齢に関係なく起こる病気ですが、男女比で
は女性が多い傾向があります。気象変動と自律神経の乱れから起きる不調が主
な症状のため、治療では自律神経を整えるために生活習慣の改善を提案します。
頭痛やめまいなどの症状を緩和する薬や漢方薬を処方することもあります。

気象病は自律神経との関わりが強いので、自律神経を整えることで症状の改
善や予防が期待できます。そのために重要なのが「規則正しい生活」「バラン
スのよい食生活」「適度な運動」です。まずは気軽に続けられる「6つの生活習慣」
を始めることをお勧めします。

- 早寝早起きはまず「早寝」から
- 耳のマッサージはめまいや耳鳴りの改善に
- 背筋をまっすぐにしてスムーズな呼吸を
- パソコンやスマホの使用は1回1時間以内に
- 倦怠感はラジオ体操など軽く体を動かすことで改善
- 睡眠前の入浴でリラックスし質の高い睡眠へ

ただし原因の分からない不調が、全て気象病であるとは限りません。天候が
回復しても症状が続いたり、いつもとは違う症状が起こったりひどくなったり
する場合は医師の診察を受け、きちんと原因を調べる必要があります。

Column

気圧変化が
事前に
予測できる？！

気象病の原因となる気圧の変化を事前に教えてくれるサービス
やアプリを知っていますか。「天気痛予報[®]」というサービスや「頭
痛一発[®]」などのアプリでは、低気圧の動きから気圧の変化を予
測して、気象病の症状が起こりやすい日時を教えてください。

気圧の変化や気象病の症状の起こりやすさが分かるため、体調
管理ツールとして、また外出予定や仕事の打ち合わせがあるとき

などに便利のため利用者が増えているようです。

ただ、今回監修をいただいた久手堅先生は「気にし過ぎる
のは要注意です」と言われます。気象病の症状を恐れるあまり、
気圧の変化に神経質になり過ぎると、そのストレスがかえって症
状を悪化させることがあるからです。便利なサービスやアプリも
適度な使用が大切です。



vol.162

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
おた きたこ
太田 差恵子

親 などに介護が必要になった場合、介護休業を取得できるケースがあります。要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割取得が可能で、育児・介護休業法という法律で定められています。では、休んでいる間の給与はどうなるのでしょうか。

Tさん(50代)の母親(80代)は実家で1人暮らしをしています。昨年、母親は転倒して骨折し入院。退院後は自宅に戻りましたが、そのケアを行うために、Tさんは30日間、介護休業制度を利用して実家に滞在したそうです。「休んだ期間の給与は出ませんでした。介護休業給付金が出たので助かりました」とTさん。その後母親は1人暮らしを継続していますが、先週、またまた転倒して入院。「今回は打撲なので10日ほどで退院できそうです。退院後は、介護休業を取って実家へ行くかもしれま

せん。ただ、2度目でも給付金は出るのかどうか……」とTさんは心配していました。



介護休業期間中の給与については法律に定めはなく、多くの企業では無給です。一方で、雇用保険制度により親などの介護のために休業(介護休業)する際、一定の条件を満たした場合に介護休業給付金が支払われます。支給額は賃金のおよそ67%。支給対象となる同じ家族について、93日を限度に3回まで支給されます。つまり、Tさんの場合、残りの63日までなら今回も給付金は支給されるでしょう。

介護休業給付金は、介護休業の終了後に、原則事業主がハローワークに申請することになっています。分からないことや心配なことは、介護休業のことも含めて、勤務先の人事や総務に相談しましょう。

vol.90

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医
おの の、やなこ
大野 裕

私 たちは、気が付かないうちに人と自分を比べています。しかも、「隣の芝は青い」と言われるように、他人のものはよく見えてしまいがちです。

そのように他の人のことがよく見えるのは当然です。誰でも自分の良くない部分は人に見えないようにするので、他の人の目には良い面ばかりが入るからです。一方で、自分のことは自分に隠しようがないので、良くない面も含めて、全てが目に入ってきます。

そうすると、自分が人よりも劣っているように思えたり、人が自分よりも優れているように思えて、うらやましく感じたりして、落ちこんだり、さらには嫉妬したりするようになります。

人と自分を比較するのは、悪いことではありません。人と比べることで、自分の足りないところが分かって、

人との比較、大切なのは自分の気持ち



それを改善していくきっかけになります。しかし、自分の役に立てるためには、他の人との比較が自分の役に立っているかどうかを、冷静に確認する必要があります。

そのきっかけとして使えるのが、自分の気持ちです。他人と比較することで自分がどのような気持ちになっているかを確認してみると良いでしょう。冷静に比較して安心できているようであれば、自分の良い面が見えてい

もし、どこか引っかかるような気持ちがあるようならば、比較することが自分の役に立っていない可能性があります。その場合には、比較するのをやめて、自分がどうなると良いのかを考えてみてください。そして、自分が希望する状況を実現するための手立てを具体的に考えて、少しずつ取り組んでいくようにすると良いでしょう。

「すこやか健康」
Part 2



気象病に悩む人の8割が女性!

気象病で悩んでいる人は男性よりも女性が圧倒的に多いといわれます。久手堅先生の専門外来でも、来院する患者の7〜8割を女性が占めているそうです。

男性より女性が多い原因は、第一に女性ホルモンと気候変化との関係です。生理や更年期などによる不調は気圧の変動とも関連して症状を重くします。また気圧の影響を受けやすい低血圧が女性に多いこと、貧血や冷え性、むくみなどの症状をもともと持っている人が多いことも一因と思われる。

女性は、気圧を感知する耳の内耳が男性より敏感な傾向にあるともいわれます。そのため少しの気圧変化も敏感に感じ取ってしまい、自律神経に乱れが生じる場合もあるようです。

COML
患者の悩みに相談室
vol.102

私の相談

マイナ保険証、病院で勤められたけど 個人情報漏れないか心配



私(72歳・女性)が定期的に受診している病院で、最近、マイナンバーカードを診察券代わりにするシステムが導入されました。病院の職員からチラシを渡されたので、「どういことですか?」と尋ねたところ、「昨年(2024年)12月に健康保険証の新規発行が終了し、これからはマイナンバーカードが保険証代わりに使用されるシステムになり、それを“マイナ保険証”と呼びます。さらにマイナ保険証を診察券代わりにすれば患者さんは1枚で済むので、当院ではこれからご理解いただいた患者さんには随時、マイナ保険証を診察券代わりにしていただくことにしたのです」と説明されました。

私はマイナンバーカードって何だか怖くて、まだカードを作っていない。マイナンバーカードには12桁の数字が記載されていて、それを病院の人に読まれたら、いろんな情報が勝手に漏れるのではないかと心配です。

先日、電話をかけてきた娘にそのような不安を話したら、「お母さんもこれからさらに高齢になると、複数の病院にかかる可能性が高いでしょ? マイナ保険証にすれば、ほかの病院で出されている薬も全部把握しても

もらえるらしいから、正確に情報が伝わっていいんじゃない?」と言われました。そのようなことまで自動的に伝わってしまうのですか? 不安です。

回答 COML(コムル) 理事長 山口 育子

マイナ保険証で保険の資格確認をしたり、診察券代わりに使用したりする際は、患者自身がカードリーダーにカードを入れ、顔認証か暗証番号で本人確認をします。そして、番号ではなく、カードに内蔵されているチップで必要な情報だけを読み取るシステムです。

このシステムを使うと、保険の資格確認だけでなく、患者が同意すれば、レセプトなどから抽出された3年分の医薬品情報や5年分の特定健診情報、医療機関の受診歴、手術の情報などが医療者に共有されます。嫌な場合は同意を拒否できます。マイナ保険証として使用するには、マイナポータルなどで登録が必要です。今後は救急車を呼んだ際に救急隊や搬送先の病院との情報共有にもマイナ保険証が活用されていきます。利点を理解して活用を考えてみましょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「買い患者にならしよう」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 HPへ



山口理事長がパーソナリティを務める

買い患者になろう!

ラジオ NIKKEI 第1

第4金曜日 17:30~17:50 配信!

ポッドキャスト
でも聴けます

ラジオ
ON AIR!

ポッドキャスト
でも聴けます

ラク!うま!ヘルシー! 季節の彩りごはん

管理栄養士 藤原 朋未

DHA&EPA が豊富! カリッと焼きサバと長芋のオイスター照り焼き

青魚の代表格、サバには、健康効果が高いとされるn-3系（オメガ3）脂肪酸であるDHAとEPAが豊富に含まれます。DHAは脳の神経細胞を活性化させる働きがあるとされ、EPAは血液サラサラ効果、動脈硬化予防効果などが期待されています。サバの旬は秋から冬なので、脂の乗ったこの時期に積極的にいただきましょう。魚料理はボリューム感に欠けるものが多いですが、長芋と組み合わせ、オイスターソースを使った照り焼き味に仕上げればお腹も満足する1品になります。

副菜のナムルは、風味のよい乾燥桜エビが入っているので、減塩なのに味がしっかりとっていて、おいしく食べられます。



撮影：大原美穂/スタイリング：白井千尋

Point!
調味料や片栗粉は、サバと一緒にポリ袋に入れて振るだけでOK! 手も汚れません。

カリッと焼きサバと長芋のオイスター照り焼き

■分量：2人分
■1人分エネルギー 317kcal、食塩相当量 1.6g

生サバ（半身）：1切れ（160g）
塩・こしょう：少々
片栗粉：大さじ1
長芋：10cm（200g）
サラダ油：大さじ1/2
酒：大さじ1
みりん：大さじ1
オイスターソース：大さじ1
いりごま：少々

①生サバは大きな骨があれば取り除き、2cm幅に切る。ポリ袋に入れ、塩・こしょうと片栗粉を加えて軽く振り、全体にまぶす。
②長芋は皮をむき、1.5cm幅の半月切りにする。
③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①のサバの皮目を上にして並べ、空いたところに②の長芋を入れる。
④焼き色がつくまで2分ほど焼き、裏返してさらに2分ほど焼く。
⑤全体に火が通ったら、⑥を加えて汁気が少なくなるまで炒め合わせ、仕上げにごまをふる。

動画もCHECK!



チンゲンサイとエノキのレンジナムル

■分量：2人分
■1人分エネルギー 42kcal、食塩相当量 0.7g

チンゲンサイ：2株（200g）
エノキタケ：小1/2袋（50g）
乾燥桜エビ：3g
ごま油：小さじ1
鶏がらスープの素：小さじ1/2
しょうゆ：小さじ1/2

①チンゲンサイは4cm幅に切る。茎が太い場合は縦半分に切る。エノキタケは石づきを切り落とし、3等分の長さに切る。
②耐熱ボウルにチンゲンサイとエノキタケを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分30秒加熱する。
③ラップを外し、水気を軽く切り、乾燥桜エビと④を加えて混ぜる。



レンジでチン!

進んで!カルチャー

朝知 真理子

vol.174

14歳の礼那と17歳の逸佳は、ニューヨーク郊外に住むいとこ同士。ある日、彼女たちは親に書き置きを残し、二人だけで旅に出ます。「アメリカを見る」こと以外はノープラン。行き当たりばったりの女の子二人旅は、電車や長距離バス、ときにはヒッチハイクで、ゆっくりとダイナミックにアメリカ大陸を横切っていくます。

女の子だけで学校をサボってアメリカ旅行なんて、大人としては心配になるのは当然のこと。怒り心頭の礼那の父と一緒に「どうか二人が事件に巻き込まれませんが、大人たちは実に頼もしく、素敵なホテルに泊まり、好きなものを食べ、お金が尽きればアルバイトを見つけ、のびのびと旅を続けます。ふと10代の自分を思い返すと、意外と納得。きっとみなさんも14歳の頃にはすでに自分の意志があり、考えて決める力も十分だったはずですよ。

彼女たちは旅でたくさんの人

「見る」こと以外ノープラン! 14歳と17歳のアメリカ放浪記

に出会います。会話が苦手なアウトドアガイド、いかげんなミュージシャン、お金持ちの老人。優しい人もいれば、そうでない人もいます。多様な考えの人と出会い、考え、自分なりに答えを導き出していく様子には、学校に行くことだけがただ1つの正解ではないと教えられる思いもします。人生って、そういうことの繰り返しなのかも。10代目線でも、親目線でも、二人と一緒に移動するように旅の醍醐味を楽しめる物語です。

『彼女たちの場合は』(上・下)

著者：江國香織
発行：集英社文庫
定価：各704円（税込）



Let's STRETCH! vol.114

機能改善

ながらストレッチング⑥

腸腰筋

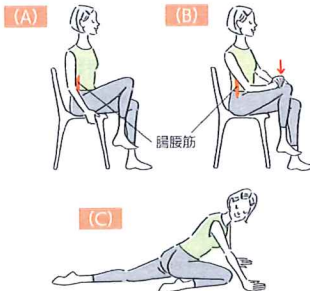
監修/長畑 芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

股関節の動きを改善する腸腰筋のストレッチングを紹介します。「ながらストレッチング」は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。またストレッチの前に該当筋に軽く筋収縮を加えることでストレッチ効果も高まります。

ショートバージョン

椅子に座り右の腿を軽く持ち上げます。その腿を下げるように手で軽く圧を加えますが、その力に耐えて腿の高さをキープし、5秒ほど力を入れます(A、B)。

次に床に片膝正座で左脚を後方に伸ばしたポジションで曲げた膝側から踵を見るようにします。この時、曲げた膝の反対側の腸腰筋が伸ばされます(C)。これを左右で3回繰り返します。



ロングバージョン

ベッドを利用し片脚をベッドから下した状態でもう一方の脚を後方に伸ばします。肩越しに踵を見るようにねじるとストレッチ感が強まります(D)。体勢を変えて左右3回ほど繰り返します。

両バージョンとも気持ち良いレベルでストレッチします。ストレッチ中はドローイン[※]を意識しましょう。



※ドローイン（お腹をへこますこと） 注）膝や股関節に痛みが発生したら中止します。



『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

