



大阪自転車

# けんぽだより

NO.199

2025/1



ホームページをご活用ください!

<http://www.cyclekenpo.or.jp>



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、書類申請が便利です。ぜひご活用ください!

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。



# 新年のごあいさつ

大阪自転車健康保険組合

理事長

津山 晃一

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのことと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格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、日本経済は昨年の春闘で実に33年ぶりとなる大幅な賃上げが実現し、賃金と物価の好循環へ向けて、希望の光が見えてきたところです。昨秋に発足した新政権には、長く続いたデフレからの完全脱却を目指して、いっそうの取り組みを期待したいところです。また、未曾有の少子高齢化、人口減少に対する対策も最重要課題です。全世代が公平に支え合う持続可能な社会保障システムの構築に向けて、さらなる施策の早期実現が求められます。

昨年は、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、大いに盛り上がりを見せました。ブレイキン、スケートボードなど新たに採用された種目では、若い世代が大活躍し、反響を呼びました。わが国が超高齢社会に突入してすでに久しくなり

ます。こうした若い世代が将来にわたって生き生きと暮らせるように、社会が一体となって仕組みづくりを進めていかなければならないでしょう。私たち健康保険組合を取り巻く環境も厳しさを増しています。ついに団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となりました。全国の健康保険組合では、保険料収入に占める後期高齢者支援金の割合が急増しており、健保財政を圧迫しています。後期高齢者医療については、これまでも窓口負担の見直しなどが行われましたが、まだまだ十分とはいえません。

そのような中、健康保険組合は、昨年4月から第3期データヘルス計画をスタートさせました。データヘルス計画は、レセプト・健診データの分析等を通して、被保険者の皆さまの健康の保持増進を図る事業計画です。第3期では、働き方が多様化する中、時代に即したより効果的な保健事業の展開を進めてまいります。さらに、第4期を迎えた特定健診・特定保健指導についても、受診率向上に向けて着実に取り組んでまいります。

昨年12月には、健康保険証の新規発行・再発行

が廃止となり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行されました。従来の健康保険証は、引き続き1年間は使用できますが、マイナ保険証ならば、薬剤情報や特定健診の結果などを活用したより適切な医療の提供が可能となるなど、被保険者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、早めの取得・登録をお願いいたします。

当健康保険組合の使命の一つは、事業運営の効率化を図りつつ、きめ細かな保健事業を通して皆さまの健康づくりをサポートし、医療費の適正化につなげていくことです。皆さまにおかれましては、日々の健康管理のほか、ジェネリック医薬品の使用や医療機関の適正な利用などを意識して過ごしていただければ幸いです。

最後になりましたが、本年が皆さまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



# えと 干支の話



## 復活と再生の年である「巳年」



今年の干支は十二支では6番目の「巳」。動物では「ヘビ」を充てています。ヘビは、脱皮を繰り返す動物であることから「復活と再生」を意味します。漢字の「巳」は胎児から派生しており「新しく生まれてくる」ことを意味するという説もあります。

過去の巳年ではいろいろな変化が起きました。長きにわたった年号「昭和」から新年号「平成」へと変わったのは巳年（1989年）です。同年に「ベルリンの壁」が崩壊し、東西ドイツが統一の道を歩み出すなど、新しい時代の幕開けでした。「東京2020オリンピック」の開催が決定したの

も巳年（2013年）です。実際のオリンピック開催は1年延期となりましたが、当時この話題は、2年前に起きた東日本大震災の悲劇を乗り越え、復興へと日本が歩み出す明るいニュースの一つだったのではないのでしょうか。

## ヘビは執念深い…?



巳年の「巳」に充てられる「ヘビ」は、餌を食べなくても生き続ける強い生命力を持ち、傷を負っても耐え忍ぶ、一度絡み付いたら離さずまとわり付く、何日も獲物を待ち伏せするという習性から、執念深い動物というイメージがあるようです。でもこの執念深さは、裏を返せば、「決して諦めない」「根気強い」「努力家」などの長所でもあります。

恐ろしい動物であると思われがちなヘビですが、一方では、非常に縁起の良い動物ともいわれています。年に数回脱皮を繰り返すことから、生まれ変わるように見え、「命」や「生命力」の象徴である動物といわれています。そのことから、「不老長寿」や「子孫繁栄」をもたらすなどともいわれます。

## 巳年は財が身に付く年



「ヘビが脱皮した後の抜け殻を財布に入れてお金が入る」などの言い伝えがあります。これは、干支の巳年を語呂合わせで「財が身に付く」ということからきており、またヘビは、七福神の

## 巳年生まれの著名人

宮崎 駿 (映画監督)	阿川佐和子 (エッセイスト)
松平 健 (俳優)	竹下 景子 (俳優)
太田 光 (お笑い芸人)	中森 明菜 (歌手)
林 修 (予備校講師)	松 たか子 (俳優)
氷川きよし (歌手)	仲 里依紗 (俳優)
HIKAKIN (YouTuber)	橋本 大輝 (体操選手)

など

## 一年に努力が実を結ぶ



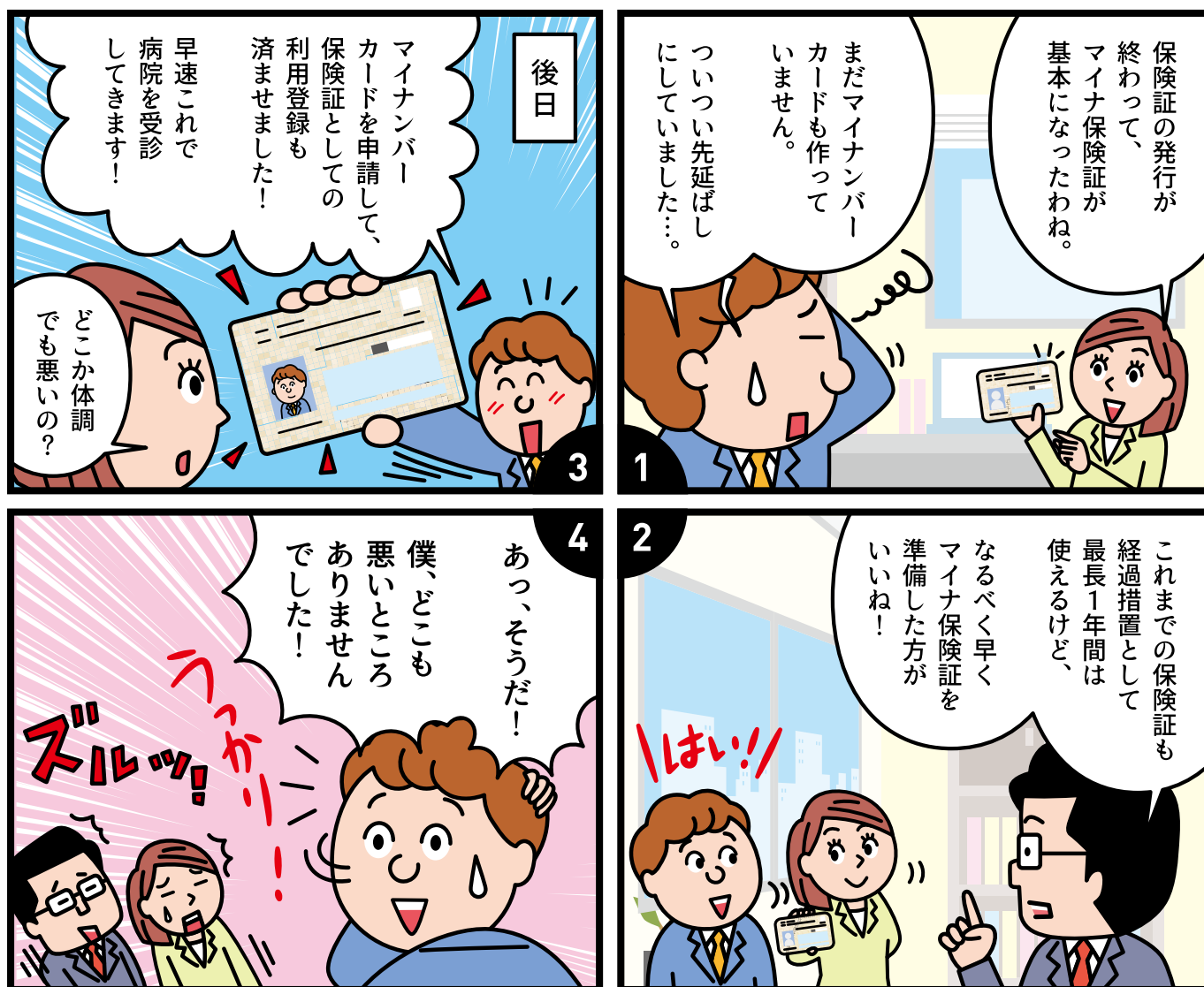
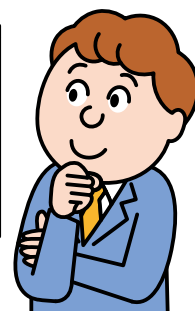
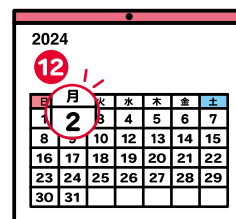
一員である、音楽・芸能・学問成就・財運などの神、「弁財天」の使いでもあるとされています。神の使いである白蛇の伝説も各地に残っており、白蛇が夢に出てくるとお金が巡ってくるといわれています。

復活と再生の年といわれる巳年は、今年もまた、さまざまな変化があるかもしれません。どんな変化が起きようとも、ヘビのように根気強く、諦めずに努力をし続けていきたいものです。その努力が実を結び、ひいては財運をもたらす年となるのではないのでしょうか。

# 知って納得!! 健康保険

## 健康保険証の新規発行・再発行が終了。 医療機関の受診方法はどなるの？

令和6年12月2日から従来の健康保険証の新規発行・再発行を廃止し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。医療機関の受診方法は、どのように変わったのでしょうか？ マイナ保険証・従来の健康保険証・資格確認書を使って受診する際の注意点を確認しておきましょう。



● 従来の保険証が使えるのは、  
令和7年12月1日まで

マイナンバーカードと健康保険証（以下、「保険証」という）の一体化に伴って、従来の保険証の新規発行・再発行を令和6年12月2日で廃止しました。今後、医療機関を受診する際には、マイナ保険証を基本に、次の3つの方法で資格確認が行われることとなります。

**A マイナ保険証**

保険証として利用登録されたマイナンバーカード「マイナ保険証」を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。




**B 従来の保険証**

従来の保険証も、有効期限内のものに限り、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。

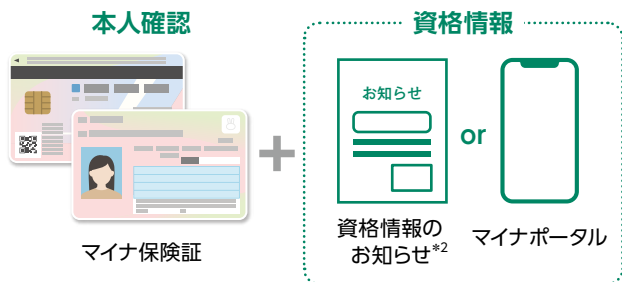
**C 資格確認書**

マイナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても保険証としての利用登録をしていない方には、**B**の従来の保険証が使えなくなる前に、健康保険組合から順次、「資格確認書」が交付されます。これには、加入者本人の被保険者情報が記載されており、従来の保険証と同様に、医療機関や薬局に持参して提示し使用できます。

令和6年12月2日以降のマイナ保険証への移行スケジュール

	令和6年		令和7年												令和8年
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月～
<b>A マイナ保険証</b> 		令和6年12月1日 保険証新規発行・再発行終了												令和7年12月1日 保険証経過措置終了	
<p>転職や引っ越し等のライフイベント後も 保険証の切り替えを待たずに継続して利用可能</p> <p>※マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限：5年 (お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要あり)</p>															
<b>B 従来の保険証</b> 			令和6年12月2日以降、最長1年間 (最長で令和7年12月1日*1まで) 使用可能												
<p>令和6年12月2日以降、<b>マイナ保険証を保有していない方</b>へ 従来の保険証 <b>(B)</b> が使えなくなる前に保険者が順次交付 有効期限：令和9年11月30日</p>															
<b>C 資格確認書</b> 															
<p><b>保険証使用不可</b> マイナ保険証を使用</p>															

カードリーダーが未設置や故障等の場合



\*2：保険者から被保険者・被扶養者宛てに順次交付されています。健康保険の各種給付金等の申請にも必要な健康保険の記号・番号等が記載されています。

医療機関や薬局によっては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、マイナポータルで確認でき、PDFで保存しておくことをお勧めします。また、加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」でも確認できます。

● **マイナ保険証が使えないときは？**

# マイナ保険証への移行に関するQ&A



**Q1**.現在発行されている健康保険証はいつまで使用できますか。

**A1**.経過措置として令和7年12月1日まで使用できますので、それまでにマイナンバーカードの交付手続きやマイナ保険証の利用登録をお願いします。

**Q2**.経過措置期間中に健康保険証を紛失しました。再交付はできますか。

**A2**.令和6年12月2日以降は健康保険証の交付はできません。マイナ保険証の利用登録済みの方はマイナ保険証で受診してください。利用未登録の方等は資格確認書(再)交付申請書を提出してください。

**Q3**.令和6年12月2日以降に資格取得や扶養認定された場合は何が発行されますか。

**A3**.マイナ保険証の利用登録済みの方には「資格情報のお知らせ」を発行します。利用未登録の方には「資格確認書」を発行します。

**Q4**.資格確認書の発行要件はどのようなものですか。

**A4**.以下に該当される方に発行します。

- ・マイナンバーカードを取得していない方、マイナンバーカードを返納された方
- ・マイナンバーカードを保有しているがマイナ保険証の利用未登録の方、利用登録を解除した方
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方

**Q5**.資格確認書を紛失しました。再交付できますか。

**A5**.資格確認書(再)交付申請書を勤務先へ提出してください。

**Q6**.資格確認書に有効期限はありますか。

**A6**.令和9年11月30日とします。ただし、それまでに75歳に到達される方や任意継続健康保険の期間満了を迎えられる方はその時までです。

**Q7**.退職した場合、資格確認書の返却は必要ですか。

**A7**.健康保険証に代わるものとして、有効期限内に退職された場合は勤務先へ返却をお願いします。

**Q8**.資格確認書発行後にマイナ保険証の利用登録を行った場合、資格確認書は各々で廃棄してよろしいですか。

**A8**.健康保険証に代わるものとして発行していますので廃棄せず、有効期限内に退職された場合は勤務先へ返却をお願いします。

**Q9**.資格情報のお知らせの発行要件はどのようなものですか。

**A9**.マイナ保険証の利用登録済みの方へ発行します。マイナ保険証で受診することができない場合に、マイナンバーカードと併せて使用してください。「資格情報のお知らせ」のみでは医療機関を受診することはできません。

**Q10**.資格情報のお知らせを紛失しました。再交付できますか。

**A10**.マイナポータルで資格情報を提示できる場合は、再交付する必要はありません。スマートフォンを所持の方等は資格情報のお知らせ再交付申請書を勤務先へ提出してください。

**Q11**.資格情報のお知らせに有効期限はありますか。

**A11**.ありません。

**Q12**.退職した場合、資格情報のお知らせの返却は必要ですか。

**A12**.必要ありません。

**Q13**.資格確認書や資格情報のお知らせは加入手続き後、どれくらいで発行されますか。

**A13**.健保組合で入力後、住民票基本台帳情報との突合処理が行われ、3日後に結果が判明します。「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」の送付は判明後になります。また、マイナ保険証での受診が可能になるのも、健保組合での入力から3日後です。なお、加入手続き後、初めてマイナ保険証で受診される場合は、念のため事前にマイナポータルの医療保険の資格情報で、変更後の資格が登録されていることを確認してください。

**Q14**.加入手続きの際にマイナンバーを記入しなかった場合、資格確認書や資格情報のお知らせは発行されますか。

**A14**.法令上、加入手続きの際にはマイナンバーの記載が求められているため、マイナンバーの届出まで、「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」の発行には相当な期間を要しますことをご理解ください。また、マイナ保険証での受診もできません。

**Q15**.資格確認書や資格情報のお知らせはどこに送付されますか。

**A15**.勤務先に送付します。

**Q16**.高齢受給者証は交付されますか。

**A16**.マイナ保険証から負担割合の情報が確認できること、また「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」に負担割合を表示することから交付しません。なお、マイナ保険証で受診する場合は、交付済みの高齢受給者証の提示は不要です。

**Q17**.限度額適用認定証は交付されますか。

**A17**.マイナ保険証利用の方は、マイナ保険証から自己負担限度額の情報が確認できるため交付しません。資格確認書利用の方には、「資格確認書」に所得区分は表示しないため、従来どおり申請により交付します。

# 安心・安全なマイナ保険証



## マイナ保険証とは？

マイナンバーカードに**健康保険証の利用登録**をしたもの。  
マイナ保険証で受診すると、本人が同意した場合は、過去の**診療・薬剤情報**や**特定健診情報**などを医師らが確認でき、より良い医療が受けられます。

## マイナ保険証(マイナンバーカード)は安心して利用できます！

マイナンバーカードをマイナ保険証として利用しても、**保険証の情報**や**診療・薬剤情報**、**特定健診情報**などは**ICチップ**に記録されません。

### その他にも…

- 1 なりすましはできません**  
✓ 顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。
- 2 プライバシー性の高い個人情報が入っていません**  
✓ ICチップ部分には、税や年金などの個人情報も記録されません。
- 3 オンラインでの利用には電子証明書を使います**  
✓ マイナンバーは使いません。
- 4 マイナンバーを見られても個人情報は盗まれません**  
✓ マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。



## セキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能  
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)までご連絡を。
- アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違ると機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み



### 健康保険証利用登録の詳細はこちらから↓

厚生労働省作成動画  
【どうやって申し込むの？  
今すぐできる！簡単申込み編】





# 特定健診・特定保健指導を受けましょう!

## ワンポイント

- 特定健診は40歳から74歳までのすべての人が対象。
- 特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を見つめる健診で、生活習慣病の予防が目的。
- 特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人には、専門家による健康支援である特定保健指導が受けられる。



## 特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

特定健診・特定保健指導は、40歳から74歳までの被保険者と被扶養者を対象に実施される、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断および保健指導です。

### 生活習慣病の予防が目的

特定健診は、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）に実施が義務付けられた健診です。受診の対象者は40歳から74歳までの被保険者と被扶養者で、メタボリックシンドロームのリスクがあるかどうか重点を置いて健診を行うのが特徴です。

メタボリックシンドロームは、日本人の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病の最大の要因といわれます。特定健診では、腹囲計測や血液検査などの検査項目を導入して、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を早期に見つけ、特定保健指導を行うことで、生活習慣病の発症を予防することを目的としています。

### 特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定される人に対して行われる健康支援です。保健師、管理栄養士などの専門家が、一人一人の身体状況や生活環境などに合わせて、生活習慣の見直しをサポートします。対象者は、健診結果のリスクに応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます（図1）。

### 情報提供

特定健診を受けたすべての人に、健診結果を通知する際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

### 動機付け支援



保健師や管理栄養士などと面談し、アドバイスを基に行動計画を作成して生活習慣の改善を進めます。3ヵ月以上経過後に生活習慣や腹囲・体重の状態を確認します。

### 積極的支援

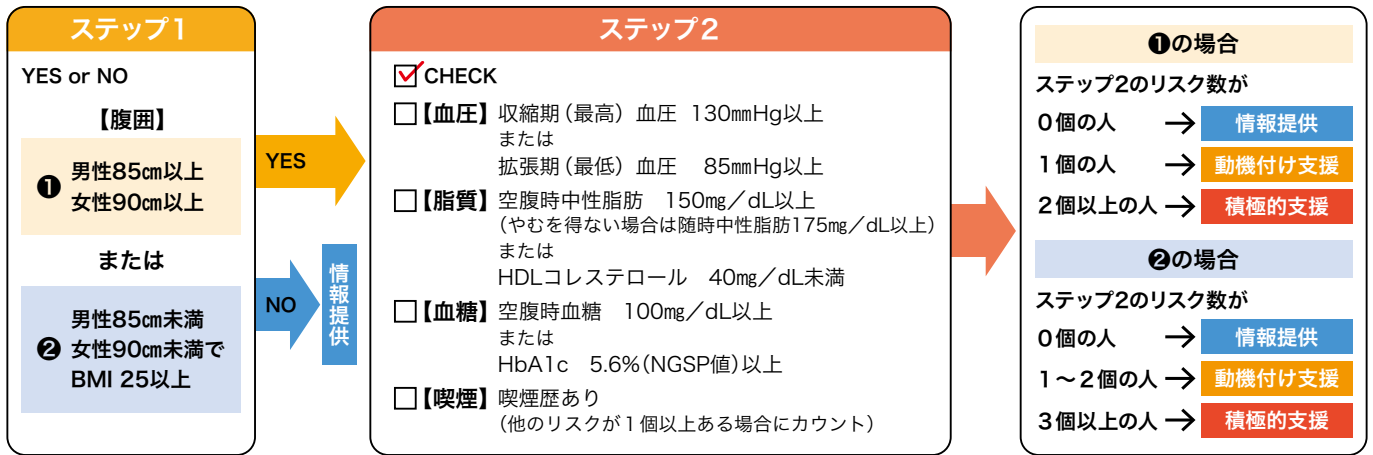
腹囲2cm・体重2kg減を主要達成目標とし、保健師や管理栄養士などと面談して行動計画を立てます。電話やメールなどで継続的にサポートを受けながら、生活習慣の改善を進めます。改善や支援の内容に応じてポイントが定められ、3ヵ月以上経過後に180ポイント以上で達成と見なされます。

### 被扶養者も受診しよう

40歳から74歳までの被扶養者も、特定健診・特定保健指導の対象です。被保険者が加入している医療保険者からの案内に従って、受診しましょう。



図1 特定保健指導の対象者の判定



## Q&A

**Q** 特定健診は一般健診とは何が違うのですか。

**A** 対象者や検査の必須項目などが違います。

特定健診は、40歳から74歳までの人を対象にメタボリックシンドロームのリスクをチェックするものである一方、一般健診はすべての労働者への実施が義務付けられている健康診断です。規定法律や実施主体も図2のように異なります。

特定健診、一般健診のいずれも検査項目は法律で定められていますが、特定健診では視力、聴力の測定などが削除される一方で、一般健診には定めのない喫煙など生活習慣に関する問診や、腹囲測定、LDLコレステロールなどを含む血液検査などが必須項目となっています。

図2 特定健診と一般健診の比較

	特定健診	一般健診
規定法律	高齢者の医療の確保に関する法律	労働安全衛生法
実施主体	医療保険者(義務)	事業者(義務)
対象	40歳から74歳までの被保険者・被扶養者	常時使用する労働者 ※労働者にも受診義務あり

**Q** 特定健診を受ければ「がん検診」は受けなくてもよいですか。

**A** 特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。

特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。がんを早期に発見するには、別に「がん検診」の受診を検討しましょう。

がん検診は、健康増進法に基づいて市区町村が実施しています。市区町村により受けられる検診の種類や内容、費用が異なりますが、ほとんどの市区町村では、費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

**Q** 特定保健指導は受けないとだめですか。

**A** 生活習慣病の発症リスクを減らすために必ず受けましょう。

特定保健指導の対象となった人は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクが高いといえます。リスクを放置せず、特定保健指導を積極的に受け、生活習慣の改善により発症を予防しましょう。

また、特定保健指導の実施率や肥満改善率により、健保組合が国に納める後期高齢者医療への支援金が増減します。支援金が増えると、健保組合の財政が悪化し、皆さんの保険料の増加につながる恐れがあります。

健康維持と保険料負担の増加を防ぐためにも、特定保健指導の対象者は必ず受けて生活習慣の改善に取り組みましょう。なお、特定保健指導は無料で受けられます。



# インフルエンザ対策は流行前に

## 早めのワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



### Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

**A1** インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

### Q2 インフルエンザ点鼻ワクチンって

**A2** 鼻にスプレーするタイプのインフルエンザワクチンであり、承認されている接種対象は、2歳～18歳までの人です。なお、接種回数は年齢に関わらず、毎年1回でよいとされています。

### Q3 特にワクチン接種が推奨される人は？

**A3** 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

### Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

**A4** インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

- ・小まめに手洗いをする
- ・人混みを避け、マスクを着用する
- ・室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける

## インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。ぜひご活用ください。

**【接種対象者】** 被保険者及び被扶養者。

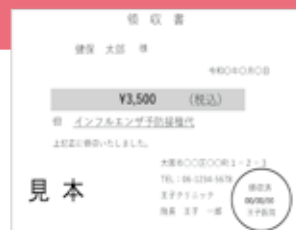
**【補助限度額】** 上限1,500円（期間中1人1回限り）。

**【接種対象期間】** 令和6年10月1日から令和7年2月28日までの接種。

**【請求方法】** 「インフルエンザワクチン接種補助金請求書」に、ワクチン接種費用の領収書（コピー可）を添付のうえ、健保組合までご請求ください。補助金の請求は、できる限り事業所ごとに取りまとめていただき、1ヶ月単位でご請求ください。

**【補助金請求期限】** 令和7年3月7日（金曜日）（必着）

※請求期限を過ぎたものにつきましては、補助の対象となりません。



教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

今回の教えて!

ぼうこう  
膀胱炎

監修/上原萌美



日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

膀胱炎は女性がよくかかる病気です。仕事が忙しく、排尿を長時間我慢したり、水分補給ができないと、膀胱炎になりやすくなります。予防のために職場でできる配慮を検討してみてはいかがでしょうか。

Q1

## 膀胱炎はどんな病気？ 原因は？

膀胱炎の症状は、尿意が頻回にあったり（頻尿）、排尿の終わりごろに強い痛みを感じたり（排尿時痛）、尿が出し切れていないように感じたり（残尿感）することが多いです。尿が白く濁ったり、血尿が見られたりすることもあります。

膀胱炎は、肛門の周囲にいる大腸菌などが、尿道口から膀胱へ侵入し増殖することで起こります。通常、細菌は排尿によって体外に排出されますが、排尿の我慢し過ぎ、水分不足、疲れやストレスによる免疫力低下などがあると、細菌が増殖しやすくなります。また、女性は男性よりも尿道が短いため、膀胱に細菌が侵入しやすく、膀胱炎にかかりやすい傾向があります。

Q2

## 膀胱炎の治療法は？ 市販薬でも治るの？

泌尿器科を受診しましょう。抗菌薬が処方され、数日で治ることが多いです。抗菌薬は途中で飲むのをやめず、すべて飲み切りましょう。内科や婦人科でも治療はできますが、膀胱炎を繰り返していたり、症状が長引いている方は、専門とする泌尿器科で診てもらうことをお勧めします。

膀胱炎の抗菌薬は市販されていません。市販薬や漢方薬は、抗炎症作用や利尿作用のあるものが多く、ごく軽い膀胱炎なら治ることもあります。改善しない場合は早めに病院を受診しましょう。

膀胱炎を放置すると、高熱や腰痛を伴う腎盂腎炎になってしまうことがあります。

Q3

## 膀胱炎を 予防するには？

排尿を長時間我慢せず、小まめに水分補給をすることが大切です。

排便の後は「前から後ろ」に向けて拭き、生理用品は小まめに交換してください。また、性交渉後は排尿するようにしましょう。

膀胱炎は免疫力が低下したときに発症しやすいので、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、ストレス予防も心掛けましょう。

### 膀胱炎は女性に多い！ どのような配慮が必要なの？

膀胱炎になった女性の多くは「排尿を長時間我慢していた」とおっしゃいます。

忙しい職場で女性から「トイレ休憩が欲しい」とは言いにくく、女性は男性のように数秒でトイレを済ませることはできませんので、どうしても排尿を我慢しがちです。そのために膀胱炎を繰り返し、人知れず悩んでいる方はたくさんいます。

職場として小まめな休憩時間を確保し、安心してトイレに行けるような配慮をすることが大切です。

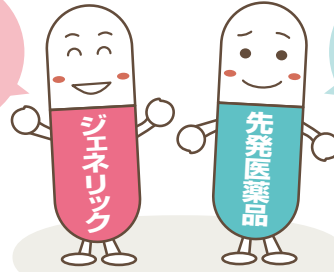


令和6年  
10月から

# 先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりましたのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

低価格



特別料金  
がかかる

## 特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金を言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うこととなります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用（診療・調剤の費用）はこれまでと変わりません。

## 先発医薬品

※令和6年10月以降、医療上の必要性がある場合

保険給付

患者負担

## 後発医薬品

保険給付

患者負担

先発医薬品と  
後発医薬品の価格差

## 先発医薬品

※令和6年10月以降、患者が希望する場合

保険給付

価格差の1/4相当

患者負担

特別の  
料金

患者負担の総額

## 任意継続被保険者の令和7年度標準報酬月額

任意継続被保険者の保険料や保険給付費などの算定の基礎となる標準報酬月額（令和6年9月30日における全被保険者の平均額）は次のとおりです。

# 410,000円

※退職時の標準報酬が、この額を下回るときは、その月額とします。  
（令和7年4月1日から令和8年3月31日まで適用）

