



注目記事が
TOPに!

多言語
対応!



タブ切替で
調べたい
制度がすぐ
見つかる!

ぜひ
ご利用
ください!

パスワードが必要なページはイオン健康保険組合の保険者番号8桁の**06120661**を入力すると閲覧できます。

HEALTHY FAMILY

ヘルシーファミリー

No. **130**
2026
January



年頭のごあいさつ	2	口腔内の健康常識をアップデート!	6
ますます便利に! マイナ保険証	3	気づいてロコモサイン	8
「子ども・子育て支援金」制度が始まります	4	男性も知っておきたい女性のがん	10
KENPO information	5	あなたの薬の飲み方NGかも!? 「適正服薬」について	11
医療費に関する確定申告について マイナ保険証でも退職(資格喪失)時は手続きが必要です Pup Upのメールは有効ですか?		リニューアルのお知らせ	裏表紙
		健保ホームページ&イオン健康相談	

●ご家族のためにご家庭にお持ち帰りください●

AEON イオン 健康保険組合



<https://aeonkenpo.or.jp>

plusBaton
プラスバトン
<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/712356>



ご利用・詳細は上記QRコードもしくはイオン健康保険組合ホームページの「イオン健康相談」からアクセスしてご確認ください。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。
※サービス提供者: ティーベック株式会社

リニューアルで ますます便利に! 「イオン健康相談」

無料

利用対象
イオン健康保険
組合加入者

日常生活の健康不安から、病気の予防、治療のフォローまで、こころとからだの専門家が親身に対応します。女性特有の健康相談も可能。電話の他、会員登録すればWEBでも相談ができます。海外赴任者にも対応します。

- スポットカウンセリング (予約不要)**
誰かに話すことで解決の糸口が見つかるかもしれません。心理カウンセラーが協りに寄り添いご相談に応じます。
- 継続カウンセリング**
対面・オンライン・電話のいずれか、ご希望の方法で心理カウンセラーが継続的にご相談に応じます。
- からだの相談**
ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師などの有資格者が対応します。
- 専門医による電話相談 (予約制)**
各分野の専門医に相談できます。診断書や検査データなどの提出は不要です。
- 「ドクターが薦める専門医」の情報提供**
ドクターたちが「自身を治療してほしい」と推薦・選考した専門医をご案内します。
- セカンドオピニオン手配・受診の相談・予約手配**
納得のいく治療を選択するためのセカンドオピニオン手配や、専門的な治療が受けられる医療機関の受診手配などを行います。
- こころとからだの相談 (海外在住者向け)**
海外生活での病気やケガが不安なとき、あなたの心と身体の健康を医療の専門家がサポートします。
- かんたん病院検索**
エリアや診療科目、曜日・時間などで医療機関を検索することができます。

AEON イオン 健康保険組合

年頭のごあいさつ

イオン健康保険組合
理事長 渡邊 廣之



新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまには、健やかに新しい年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

今、健康保険組合は大きな変革期を迎えています。2025年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。さらに「団塊の世代」が全員75歳以上の後期高齢者となり、医療・介護の需要増とともに、高齢者医療制度を支える拠出金への負担はさらに厳しくなっています。また、2026年度からは新たに「子ども・子育て支援金制度」が始まり、健康保険組合が代行して支援金を徴収することになります。

このような状況の中、「国民皆保険制度」の持続性を確保するためには、制度を支える私たち一人ひとりの行動がますます重要となります。皆さまには以下のような取り組みをお願いいたします。

- **健康維持・予防の実践**: 毎年の健診受診、健診で異常があった際の病院受診、特定保健指導への参加、食生活の改善、運動習慣の定着、禁煙の実践など、日々の生活の中で病気を未然に防ぐ行動をとることが、医療費の抑制につながります。
- **医療の適正利用**: 軽度な症状では先ずかかりつけ医や薬局で相談し、必要以上の受診や薬の使用を控えることで、医療資源の有効活用が可能となります。当健康保険組合の健康相談を利用していただくことで、受診や薬の相談もできます。
- **マイナ保険証の活用**: 医療情報の一元化による診療の効率化と、医療費の適正化、健康保険料の適正化につながります。
- **制度の理解**: 給与明細で自分の健康保険料を知ることや、健康保険組合の広報等を通じてしくみや現状を理解することが、持続可能な社会保障の基盤となります。

イオングループは、健康経営で従業員とご家族の健康をサポートし、従業員とともに地域社会の健康と幸せを実現することを目指しています。健康保険組合は、皆さま所属の各企業と連携して、引き続き健診事業や健康づくり支援を通じて、皆さまの健康維持・増進をサポートするとともに、保険料という大切な財源を有効に活用し医療費の適正化、健全な組合運営に努めてまいります。イオンで働きながらみんなで「元気UP」となる健やかな一年にしていきたいと思います。



ますます
便利に!

マイナ保険証

※利用にはマイナポータルで健康保険証の利用登録が必要となります。また、医療情報の共有には本人の同意が必要となります。

2025年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。マイナ保険証は、みなさんの生活になくてはならない存在として、より便利に進化しています。まだマイナ保険証の利用登録をされていない方は、ぜひご登録ください。



- 搭載後もカードのマイナ保険証は引き続き利用できます。
- 1台のスマホにつき本人分のみ登録可能です。子供や高齢の親など複数のマイナ保険証を追加登録することはできません。

スマホで簡単!マイナ保険証

2025年9月から、一部の病院や薬局などでスマホによるマイナ保険証の利用が可能になりました。スマホに保険証の機能を搭載することでマイナンバーカードを出すことなく、マイナ保険証として使用できます。

※15歳未満はスマホ搭載に必要な「署名用電子証明書」が発行されないため利用できません。

利用できる医療機関を確認できます



▲スマホ利用について

スマホにマイナ保険証を搭載するには?

マイナポータルアプリから簡単に追加できます。

- マイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- カード申請時に設定した4桁の暗証番号 (iPhoneのみ)
- マイナンバーカード申請時に設定した6~16文字の署名用パスワード

用意するもの



▲搭載方法について

緊急時も安心!マイナ救急



- 救急隊員が目視で本人確認を行うため、暗証番号の入力は不要です。
- 万が一に備えてマイナ保険証の保管場所を家族と共有しておきましょう。

2025年10月から、病気や事故で救急搬送される際にマイナ保険証を提示するだけで氏名、生年月日、かかりつけの病院、飲んでる薬などの情報を救急隊員が正確に把握できるようになりました。これにより、病院の選定や処置、搬送先での治療の事前準備も円滑にできるようになりました。



▲詳細はこちら

災害時はマイナ保険証がなくても使える!

災害時には、手元にマイナ保険証がなくても氏名、生年月日などをもとに資格情報や、病歴、薬剤情報といった、治療に必要な情報を医療関係者と共有できるシステムになっています。そのため、避難所においても適切な治療を受けることが可能です。

便利なのは
わかったけれど...

保険証に記載されていた
**健康保険組合の
記号・番号は
どこで確認すれば
いい?**

健康保険組合に給付金の申請や健康診断の申込をするとき、自身の資格情報である**記号・番号**の記入が必要になりますが、**マイナ保険証(マイナンバーカード)には表示がありません**。そのような場合は次のいずれかの方法で確認できます。

①資格情報のお知らせ

保険証廃止前に加入者に一斉交付しています。紛失してしまった場合、**③**でも確認できますが、再交付が必要な場合は申請が必要です。

②資格確認書 (交付されている場合)

記号と番号が記載されています。

③マイナポータル

マイナポータルの資格情報画面で記号・番号が確認できます。
※お手元にマイナンバーカードと4桁の利用者証明用暗証番号をご用意ください。

④廃止となった従来の保険証
証明書としては利用できませんが、保管しておくことで記号・番号の確認ができます。



▲記号・番号はこちらで確認



「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～2026年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～



「子ども・子育て支援金」制度ってなに？

2026年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出してもらい、少子化対策の財源にあてるといったものです。少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがいない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。2026年4月分の保険料より、健康保険料、介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

私たちの負担はどのくらい増えるの？

支援金率は2026年度から2028年度にかけて段階的に引き上げられていき、**2028年度に最大の0.4%程度になり固定されます。**これを事業主と被保険者で折半するので、みなさんの負担は0.2%程度になる見込みです。実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給（標準報酬月額）が30万円の人で、月々の負担増は600円程度になります（右表参照）。

支援金の使いみち

子ども未来戦略「加速化プラン」の施策に使われます

- 児童手当拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除 など

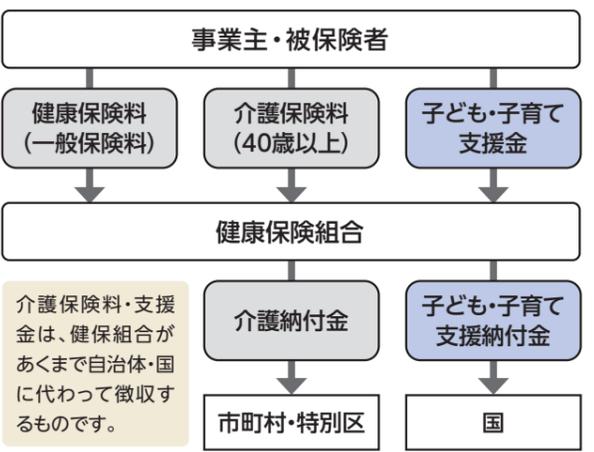


保険料・支援金の例 ▶ 月600円程度の負担増

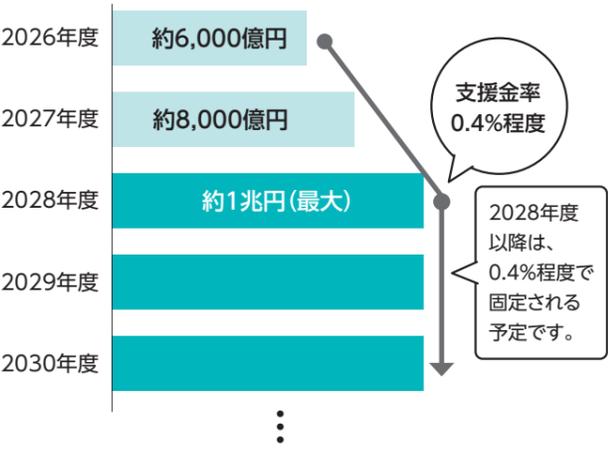
● 標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合
※支援金率は仮の計算によるものです。今後、国から確定値が示されます。

区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	10.5%	5.25%	5.25%
	31,500円	15,750円	15,750円
介護保険料	1.7%	0.85%	0.85%
	5,100円	2,550円	2,550円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	0.2%
	1,200円	600円	600円

■ 保険料・支援金の徴収・納付のしくみ



■ 支援金額・率の引き上げイメージ

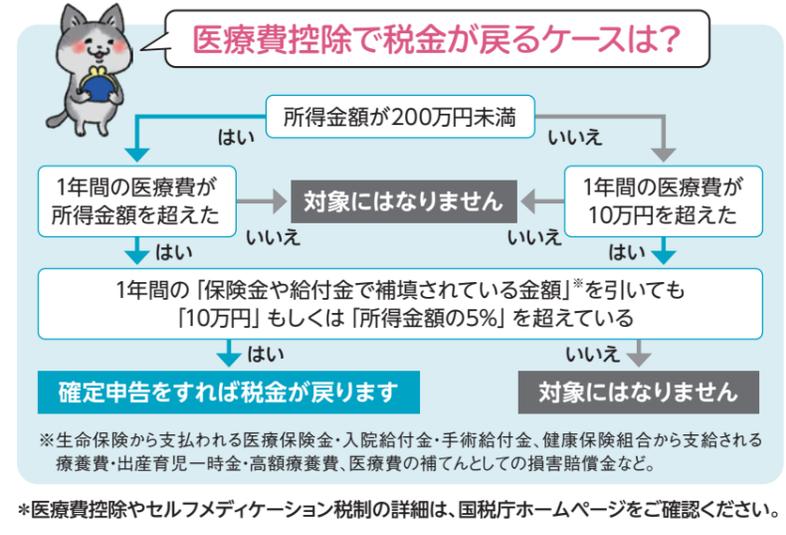


KENPO information

医療費に関する確定申告について

自分自身と家族の1年間の医療費の合計が一定額を超えるときは、医療費控除で、納付した所得税から還付を受けることができます。なお、医療費控除を受ける場合は、セルフメディケーション税制の控除を受けることはできません。

※セルフメディケーション税制とは、年間12,000円超の市販の対象医薬品を自身や家族のために購入した場合、医療費控除を受けられるものです。対象医薬品にはパッケージやレシートにマーク等が記載されています。



医療費通知について

- マイナンバーカードの保険証利用登録をする、マイナポータルから医療費を確認できます。
 - Pep Upでは毎月初旬に医療費をお知らせしています。
 - 封書の「医療費のお知らせ」は、年に3回職場経由でお届けしています(一部の企業を除く)。
 - ①1月～5月診療分 → 8月中旬お届け
 - ②6月～11月診療分 → 翌年2月中旬お届け
 - ③12月診療分 → 翌年3月中旬お届け
 前年12月診療分の封書は3月の確定申告期限に間に合いません。医療機関等の領収書を利用いただくか、通知到着後、還付申告期間内(5年以内)にお手続きください。
- ※「医療費のお知らせ」の再発行は承っておりません。

マイナ保険証でも退職(資格喪失)時は手続きが必要です

退職や労働契約の変更で健康保険の加入資格を満たさなくなる場合、ご本人及び被扶養者であるご家族は、契約が変わったその日からイオン健康保険組合の資格を喪失します。イオン健康保険組合が発行した資格確認書、限度額適用認定証、高齢受給者証等をお持ちの場合は、職場の人事担当者を通じて(任意継続の方は直接イオン健保へ)返却し、新しい健康保険組合で加入手続きを進めてください。

無資格受診にご注意！

マイナ保険証に新しい健保情報が反映されるまで約10日～2週間程度かかります。資格喪失後、**すぐに受診する時は、医療機関の窓口で、保険資格を切り替え中であることを伝えてください。医療機関が誤ってイオン健保に医療費請求した場合、立替分をご本人に請求します。**

■ 資格喪失後の健康保険(再就職しないとき)

健康保険制度	保険料や加入条件など	手続き先	手続きの期日
国民健康保険	保険料は世帯人数分を納める 保険料は前年の収入額に応じる	住所地の市区町村の窓口	退職翌日から14日以内
在職中の健康保険組合(任意継続被保険者)	在職中の加入期間が継続して2か月以上必要。保険料は全額自己負担	健康保険組合の窓口	退職翌日から20日以内
家族の健康保険	加入条件(生計維持や収入など)あり 保険料の負担はなし	家族が加入する健康保険の窓口	退職翌日から5日以内



Pep Upへのログインがメールを使った2段階認証になりました！



Pep Upのメールは有効ですか？

変わったらPep Upでのメール更新もお忘れなく！

旧メールアドレス(ID)でPep Upにアクセスし、「設定」メニューから、新しいメールアドレスに変更できます。

- スマホアプリ版
Pep Upホーム画面下の「その他」▶ アカウント設定 ▶ メールアドレス変更
- PCブラウザ版
Pep Upホーム画面左側の「設定」メニュー ▶ メールアドレス変更
- スマホブラウザ版
Pep Upホーム画面右上の三本線 ▶ 「設定」▶ メールアドレス変更

認証やパスワード忘れの手続き、アクセスがロックされたときの解除にメールが必要です

こんな場合は…

- ▶ パスワードを忘れてアクセスできない！
Pep Upのログイン画面の下にある「パスワードをお忘れの場合」からお手続きできます。
- ▶ 前のメールアドレスを忘れた！
上記対応ができない！
Pep Upカスタマーサポートに → 対応を依頼してください。
<https://pepup.life/inquiry>



口腔内の健康常識をアップデート!

special interview

昭和医科大学歯科病院
真鍋 厚史 教授

イオン健康保険組合
常務理事 加藤 里美

歯の健康は、口だけの問題ではなく、全身の健康と大きく関わっています。これは全身の健康寿命にも直結することから、政府は2025年6月、「骨太の方針2025」にて、全身の健康と口腔の健康に関する科学的根拠の活用と国民への適切な情報提供、生涯を通じた歯科健診に向けた具体的な取り組み等を策定しました。そこで、イオン健康保険組合では、皆さんに取り組んでいただきたい予防歯科のポイントを、昭和医科大学歯科病院教授 真鍋厚史先生にお聞きしました。

歯の健康維持にはセルフケアのほか、普段から気軽に歯科医院を受診する習慣をつけることが大切です。

—口腔内の健康が全身の健康に与える影響について、教えてください

身体の健康なとき、食べたい、飲みたいといった欲求があるときは、口の中の環境もよく、咀嚼や唾液量、飲み込み、舌の運動なども100%正常に働きます。一方で、空腹状態が長すぎたりすると、胃酸が逆流することにより歯が溶けたり、粘膜が荒れるなど、口腔内の状態も悪くなります。さらに、むし歯や歯周病などで歯を失うと、食事の偏りや栄養不足が原因で全身状態が悪化し、QOL(生活の質)が低下します。**最近では歯周病菌による口腔内の炎症作用が、糖尿病や動脈硬化にも関与することもわかってきています。**

—予防歯科の重要性が高まる中、日常生活で意識すべきポイントは?

まず、世代別に分けて考えることが大切です。幼年期・学童期・思春期・青年期・壮年期・超高齢期、世代によって予防の仕方・考え方は異なります。食べものや飲みものの種類、歯のマチュレーション(成熟度)・唾液量によって、歯の汚れの付着度も変わってきます。セルフケアとしてブラッシング(フロスや歯間ブラシの使用を含む)をお勧めします。しかし、なかなか一般の人がきちんと、また正確にケアをするのは難しいと思います。そこで提案したいのが、**歯科医院をもっと気軽に活用してほしいということです。ご自分の年齢にあったケアを前提に、歯周病の進行度や詰め物のガタ付きチェックをもらい、さらに歯の汚れのクリーニングをしましょう。**口の中の様子は、自分ではなかなかわかりにくいので、いわゆる客観的に診てもらうことが大きなポイントになります。

—高齢化社会において、歯科医院が果たす役割とは?

今、高齢者といわれている人たちについては残っている歯が

正常かどうか、歯がないところ即ち入れ歯のチェック(フィット感など)が大切です。高齢者の口腔状況はさまざまなので、歯科医院で診てもらうことは非常に重要です。

生活習慣病との関連でいうと、食事の偏り・嗜好化が大きく影響してきます。年齢を重ねると咬合力(噛み合わせの力)が弱くなったり、歯周病で歯をなくしたりして噛めなくなってきました。そうなると偏食が重なったり、流動食ばかりに頼って栄養不足になり、やせて呼吸器障害や内臓障害をおこやすくなります。甘いものばかり食べて糖尿病になる人もいます。このような場合も歯科医院を受診することで、その人なりの栄養バランスのボーダーラインを客観的に判断してもらうことが大切です。

—イオン健康保険組合の加入者に向けてメッセージをお願いします

やはり定期的に歯科医院を受診する習慣をつけてほしいですね。歯科健診だけでは自由診療になりますが、**イオン健康保険組合には、「無料歯科健診」という事業があるそうなので、積極的に活用されるとよいと思います。**

また、イオンモール併設の歯科医院は、イオンで働く皆さまはもちろん、お客さまも買い物と一緒に受診できる身近な場所です。その利点を生かし、お客さまの予防歯科への関心を高め、気軽に歯科医院を活用いただくような環境づくりを推進してみるのはいかがでしょうか。地域貢献になりますし、自分自身が予防歯科に関心を持つきっかけにもなるかと思います。



＼ 知っておきたい! / 最新口腔ケア Q & A

実は健康保険組合における疾病別医療費のトップは歯科関連です。大人も子どもも歯が痛くなってから歯科にかかる人が多く、口腔衛生に関する知識や予防行動はまだ不十分。この機会にぜひアップデートを図りましょう。

Q 歯周病が全身の健康に与える影響とは?

A 糖尿病や心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こす原因にもなり、将来認知症のリスクも高まります。

最近では、歯周病菌の出す炎症性物質がインスリンの働きを悪くしたり、血管に炎症を起こして動脈硬化を進行させることがわかってきました。妊婦では低体重児出産や早産、高齢者では誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。**歯周病で歯を失うと、認知症やフレイル、転倒のリスクが高まることもわかっており、健康寿命を左右するほどの影響があります。**

Q 大人もむし歯になるの? 子どものむし歯と違うの?

A 大人は治療したむし歯の再発が多く、40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を失っています。

大人むし歯の特徴としては、一度治療した歯がむし歯になる「二次う蝕」、歯周病により歯の根が露出した部分がむし歯になる「根面う蝕」などがあります。二次う蝕では、神経を取る治療をした場合は痛みがわからず、気づくのが遅れてしまうケースもあります。そのようなことを防ぐためにも定期的に歯科医院を受診する習慣をつけることが大切です。



Q セルフケアで汚れが残りやすいところは?

A 歯垢(プラーク)が残りやすい場所はおおよそ決まっています(下図参照)。



上記のような場所はタフトブラシやデンタルフロスの活用がおすすめです(下図参照)。タフトブラシとはヘッド部分(植毛部)が小さく毛束が1つ付いた歯ブラシです。小回りが効くので歯ブラシの毛先が届きにくい場所にも届き、磨き残しを減らすのに役立ちます。フロスは歯が密着している部分に使うと効果的です。

ただ、**一人ひとりの口腔状態は異なるので、一度歯科医院で磨き残しチェックをしてもらい、グッズの使い方や自分なりのポイントを教えてもらいましょう。**

タフトブラシを使ってみよう!

歯ブラシ、タフトブラシ、フロスの3つを日常的に活用するのがおすすめです。初めての人は、使い方が簡単な歯ブラシとタフトブラシから始めてもよいでしょう。

口をゆすぐときのポイント 最近の歯磨き粉はフッ素の含有量が高いので、少量の水で1回程度ゆすぐ程度にするとむし歯の予防効果が高まります。

イオン健康保険組合の **無料** 歯科健診サービスをご利用ください

全国の提携歯科医院で歯科健診を無料で受けられるサービスです。お住まいの近くの歯科医院を選んで受診できます。所要時間は約15分。歯に不具合がない方もぜひご利用ください。
***治療(歯石除去等)・精密な検査には費用が発生します。**

<https://www.ee-kenshin.com/>
<https://ee-kenshin.com/sp/>
 お近くの提携歯科医院の健診予約ができます。

気づいて!

若いあなたも
黄信号?

監修 埼玉県立大学
保健医療福祉学部
准教授 山田 恵子

ロコモサイン

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉や骨、関節の動きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などはロコモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

高齢者だけじゃない! こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でもロコモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- 日常的に運動をする習慣のない人
- 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き無理なくできる?

4つのロコモサイン



階段の
昇り降り



急ぎ足
での歩行



2~3kmの
連続歩行



スポーツ
や踊り

(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

1つでもつらいと感じたらロコモの可能性アリ!

より詳しくチェック
したい方は…

日本整形外科学会「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp>



※ロコモサイン…2017~19年と2024年に日本整形外科学会とその下部組織が行ったロコモ度についての2回の全国調査で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目をロコモの4兆候として命名したものを。

今日から! ロコレでロコモ予防

筋肉や骨の動きをキープしてロコモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元気にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つのロコレに毎日チャレンジ。一駅前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しずつからだを動かすことも大切です。

片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に
左右1分間ずつ・
3セット

※慣れてきた方、できる方は支え
なしで行いましょう。



スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2~3秒かけて
ゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないように
します。



ロコモを防ぐ 食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりとりましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだは筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

- たんぱく質:** 肉や魚、卵、大豆製品など
- カルシウム:** 牛乳、小魚など
- ビタミンD:** 鮭、きくらげ、干し椎茸など
- ビタミンK:** 発酵食品(納豆・キムチなど)、ほうれん草、小松菜など

女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重(BMI18.5未満の「やせ」)にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています*。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、ロコモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりとり、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。
※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より

たんぱく質と
カルシウム
とらなくちゃ



\\ 色々な食材をバランス良く! /

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを 作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を充分に とれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと 食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。 ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単に たんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質の素になる必須 アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物 繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合: 1点、それ以下の頻度: 0点
として計算してみましょう。あなたの得点は?

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」より

知っておきたい 女性のがん

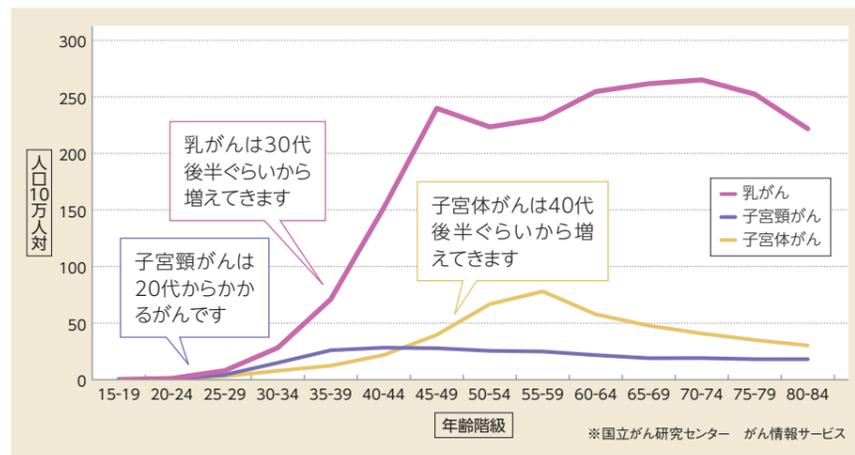
2年に1回、受けてますか？
乳がん・子宮がん検診

働き盛り世代の女性は男性よりがんにかかりやすい

がんというとおおむね40歳代以降に増え始め、高齢になるほど増えていくイメージがありますが、女性特有のがんである子宮頸がんは20代から、乳がんは30代後半からかかりやすい特徴があります。男性のがんが60代以降に多いのに対し、女性特有のがんは若いうちからかかりやすいといえます。

この世代の女性は仕事だけでなく、出産や子育てなどの時期もあり、人生をがんにより大きく左右されるリスクがあります。

●乳がん・子宮がんの年代別罹患率(2021年)



早期発見できれば治りやすい! 検診と本人の気づきがカギ

乳がん・子宮がんは、早期に発見できれば治る確率が非常に高く、身体への負担も最低限で済みます。特に乳がん・子宮頸がんの初期は自覚症状がほとんどないため、定期的な検診と早期発見のための行動が重要です。子宮頸がんはHPVワクチンによる予防も可能で、乳がんはブレスト・アウェアネス(乳房の変化に気づく習慣)が推奨されています。変化に気づいた時は検診を待たず、すぐ乳腺外来などの専門医を受診することが大切です。

ブレスト・アウェアネスのコツ

- ▶入浴中に石けんをつけて撫で洗い
- ▶鏡の前で腕を上げたり腰に当てたりして観察
- ▶月に一度、決まった日にチェック→月経周期による変化(張りや痛みなど)も理解しておく

- ここをチェック!
- ✓しこり
 - ✓皮膚のくぼみやひきつれ
 - ✓頭からの分泌物(特に血性)
 - ✓頭や乳輪のただれ・びらん
 - ✓乳房の痛みや腫れ



イオン健保の「がん検診補助金制度」をご利用ください

乳がん・子宮がん検診は人間ドックのオプションや自治体のがん検診で受けましょう。イオン健康保険組合では、加入者1人あたり5,000円までの実費を補助する「がん検診補助金制度」を実施しています。制度には2つの種類があり、どちらかの制度を年度内1回に限り申請することができます。
*女性のがん以外(胃がん・肺がん・大腸がん)も補助対象です。

がん検診補助

- 医療機関で受けた下記の検査が対象
- 乳がん——乳房X線検査(マンモグラフィ)・乳房超音波検査
 - 子宮がん——頸部細胞診・体部細胞診・HPV検査*・経膈超音波検査
- *イオン健保実施のHPV感染リスク検査は補助対象外

自治体検診補助

居住している(住民票のある)自治体の保健所、保健センターやその委嘱を受けた医療機関が実施しているがん検診

*自治体のがん検診は費用の一部が公費で補助されており、低額で受けることができます。詳細はお住まいのホームページ等をご覧ください。

申請方法等、詳細につきましてはイオン健保ホームページをご覧ください。



ご家族にも

がん検診をお勧めください

日本ではがん検診受診率が低く、病巣の発見が遅れる傾向にあります。がんは誰でもなる病気です。日頃の変化を見逃さず、定期的に自治体検診などを利用し、ご家族と一緒に早期発見に努めましょう。

あなたの薬の飲み方、NGかも!? 適正服薬について

NG行動

自己判断で薬を併用する

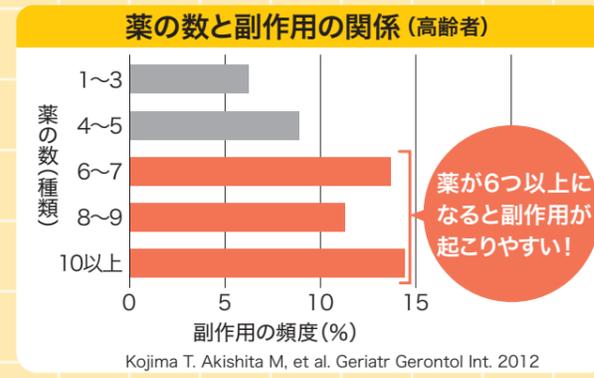
OK行動

薬の飲み合わせを医師や薬剤師に確認する



あなたは大丈夫!? 薬の使用法

適正服薬とは?



薬は正しく飲めば効果を発揮するものですが、薬の種類が多い場合や、飲み合わせによっては健康被害が出ることがあります。特に高齢者は薬が増えると副作用を起こしやすくなります(左図)。さらに病院でもらう薬だけでなく、市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメントなどとの併用にも注意してください。薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

- こんな状態に要注意
- 重複服薬: 同じ成分や効果をもつ薬を重ねて飲む。副作用や効果が強く出ることがある。
 - 多剤服用: 服用する薬が多い。副作用や飲み間違い等の問題が起こる(=ポリファーマシー)。

薬を安全に適正に使用するポイント

これはNG! 飲み合わせに注意

- ☑ 痛み止め薬 × 総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- ☑ アレルギー用薬 × 鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- ☑ アレルギー用薬(フェキソフェナジン) × 便秘薬(酸化マグネシウム)
- ☑ ワルファリン(血を固まりにくくする薬) × 納豆、青汁、クロレラ食品
- ☑ カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種) × グレープフルーツ など

お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けずに1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ(電子版)だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・飲み合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサプリ等も記録
- ・薬を飲んだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

飲み忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬を飲み忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合があります。飲み忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れたからといって倍量で飲むなどはやめましょう。

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月~5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナ



マイナ保険証(保険証登録したマイナンバーカード) ポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。
※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。
※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

適正服薬 + α

ジェネリックを使わないと特別料金?

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかって自己負担が増えるしくみがあります(長期収載品の選定療養)。同じ効果なら安いほうがおトクです。

通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。