

APOLLON

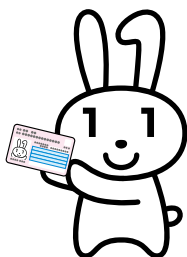
vol.
59

2024年(令和6年)
11月

Contentsから
読みたい記事を
clickしてね!



Contents



**健康保険証は2024年
12月2日に廃止!**

医療機関の受診は
マイナ保険証をご利用ください!



登録は簡単!
新サービスkencomを始めよう!



教えて!
アポロン
コンシェルジュ



東電健保保健師 中野美羽 監修
体にいいこと教えませす

連載 ③ お酒の適量を知ろう!



特集 シリーズ1
ライフステージで向き合う
女性のカラダ

・月経困難症 ・やせ ・更年期障害



新企画 人間ドック
体験記を大募集!

10月の社会保険
適用基準拡大で
社会保険は
どう変わったの?

妻がパート先の
健康保険の被保険者に
なったときの手続きは?

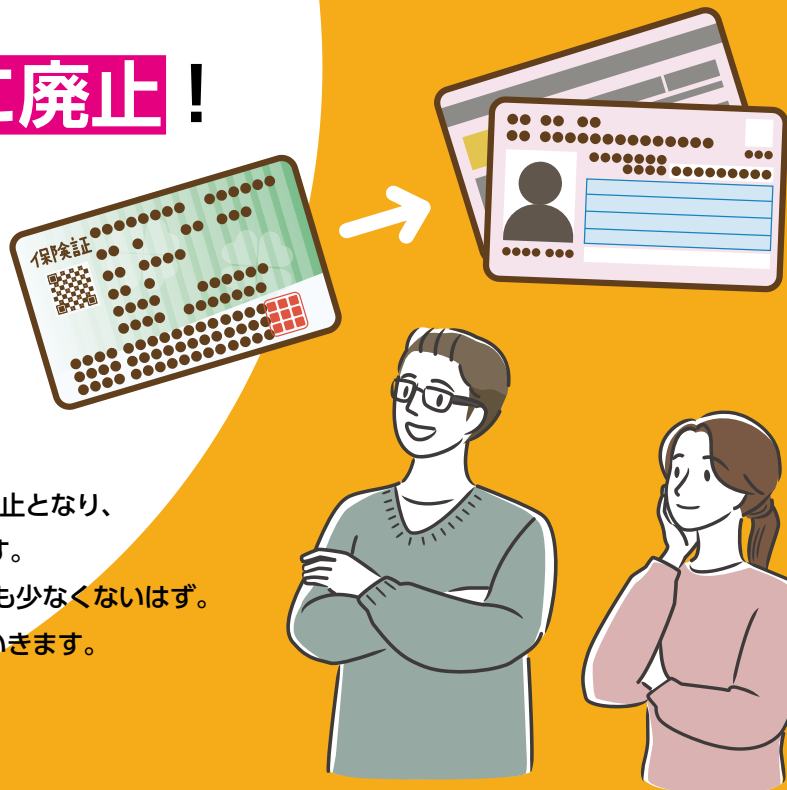
処方薬と市販薬
(スイッチOTC医薬品)、
どちらがお得?

薬の量が増えていく母。
これって
「ポリファーマシー」
ですか!?

次のページへ

健康保険証は 2024年12月2日に廃止！ 医療機関の受診は マイナ保険証を ご利用ください！

法令により新規の健康保険証は2024年12月2日に廃止となり、以降はマイナ保険証を利用いただくことになります。慣れ親しんだ健康保険証からの変更には戸惑っている方も少なくないはず。何がどうなるのか、QA方式で説明していきます。



Q. 現行の健康保険証はいつまで使えますか？

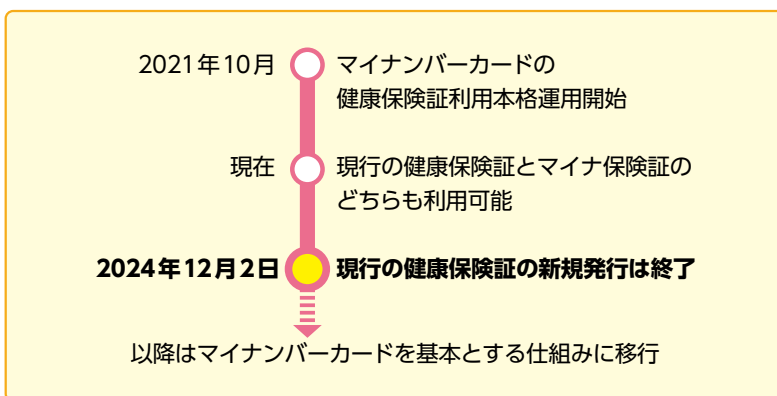
A 2024年12月2日時点から最長1年間(2025年12月1日まで)使用することができます

2024年12月2日以降、現行の健康保険証の新規発行は終了します。12月2日時点でお手元にある有効な健康保険証は、その時点から最長1年間使用することができます。

※資格が変更(会社間異動、雇用切替等)になった場合は使用できません。



●健康保険証の移行スケジュール



Q. マイナ保険証を利用するとメリットはありますか？

A 大きく2つのメリットがあります。

メリット1 医療情報の共有化で
質の良い医療が受けられます

医療機関や薬局で「おくすり手帳」を見せなくても、過去に処方された薬剤・診療情報や特定健診結果に基づいた診断や処方を受けることができます。初めての医療機関で受診した場合でも医療情報が医師と共有でき、質の良い医療が受けられます。

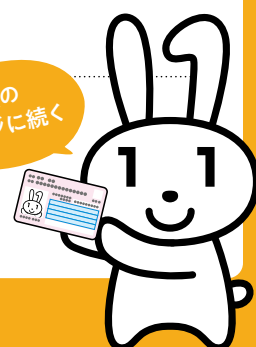
and more

- 病院での受付がスムーズ&短時間に
- 健保組合が変わっても健康保険証として使えます
- 医療費通知情報も閲覧でき、医療費控除の申告が簡単になります

メリット2 手続きなしで
高額な窓口負担が不要に！

突然の病気やケガで手術をしたり入院したりするなど、高額な医療費が発生した場合でも安心。限度額適用認定証がなくても高額療養費制度が適用され、窓口負担が減額されます。東電健保への事前の限度額適用認定証の申請や、高額な立替払いは不要になります。

次の
ページに続く



健康保険証は2024年12月2日に廃止！

医療機関の受診は

マイナ保険証をご利用ください！



**マイナンバーカードを
マイナ保険証として利用しましょう！**

Q. マイナンバーカードをマイナ保険証として利用するには？

A 東電健保にマイナンバーの届出後、利用登録を！

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、東電健保の資格情報と紐づけるために、事業主経由で東電健保にマイナンバーの届出が必要です。利用登録は、以下の場所で簡単に行うことができます。

2024年7月末現在で、健保に登録されている資格情報を、東電健保マイページを通じ9月4日にご案内しています（健保マイページ未登録者には郵送）。マイナンバーの下4桁の数字をご確認ください。

スマホで
簡単！



マイナポータル

受信時に
簡単に
できます！



医療機関窓口の
カードリーダー

カードを
かざし、4桁の
暗証番号を
入れるだけ



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

東電健保からのお願い

**適切な保険料利用のために
マイナ保険証の利用登録をお願いします！**

東電健保では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え、住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により、医療機関での受診時に安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。

東電健保の全加入者がマイナ保険証を利用することで、事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。健康保険証の利用登録がお済みでない場合は、早めに利用登録をお願いします！



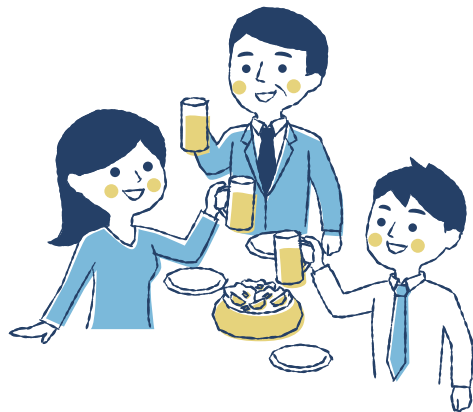
Quick
Access

マイナンバー
カードが保険証
として利用できます
click



飲んだお酒の量ではなく 摂取した純アルコール量に注目！

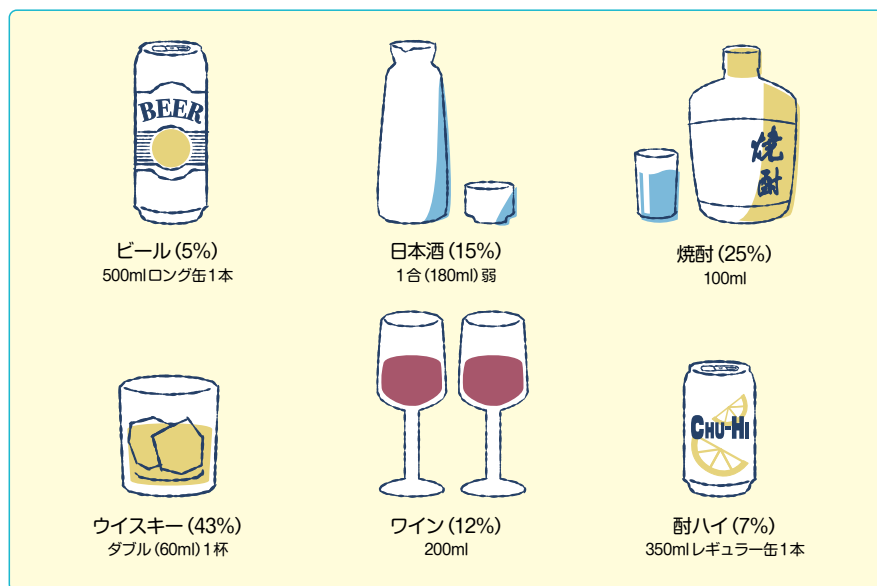
同じコップ1杯でも、アルコール度数5%のビールと15%の日本酒では摂取したアルコール量は大きく異なります。アルコールが体や精神に与える影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準です。お酒に含まれる純アルコール量を知っていれば、自分にとっての適量が分かり、お酒との上手な付き合い方ができるようになります。



節度ある適度な飲酒量は一日平均純アルコール20g

節度ある適度な飲酒量とされているのは、一日平均純アルコール量20gです。この20gは、お酒の種類によって変わります。

●純アルコール量20gに相当する酒量 ※（ ）内はアルコール濃度



●純アルコール量の計算方法

摂取量 (ml) × (アルコール濃度 (度数%) ÷ 100) × 0.8 (アルコールの比重)

■ビール (500mlロング缶1本) の場合

摂取量 500ml × (5% ÷ 100) × 0.8 = 20 → 純アルコール量は 20g

少量の飲酒でも病気の発症リスクがある!?

節度ある適度な飲酒量を20gとしていましたが、厚生労働省より2024年2月に発表された日本初の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、少量の飲酒でも病気のリスクを高めることが示されました。一般的に、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いとされ、体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても、女性は影響を受けやすいと言われています。

これからは、さらに健康に配慮し、スマートにお酒と付き合いましょう。

●病気の発症リスクと純アルコール量 (一日)

病名	男性	女性
脳出血	20g	少量でも
脳梗塞	40g	11g
高血圧	少量でも	少量でも
胃がん	少量でも	20g
大腸がん	20g	20g
肝臓がん	60g	20g
乳がん	—	14g

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (一日当たりの純アルコール摂取量)

男性：40g以上 女性：20g以上

ちよこつと豆知識

① 減酒を成功させるには2週間の断酒を!

アルコールは脳に作用する依存性薬物です。過剰な飲酒を続けると「酔い」に対して耐性がつき、「酔い」を得るのに必要なお酒の量が徐々に増え、依存してしまいます。その反面、しばらく (一般的には約2週間) 飲まないで、少量のお酒で「酔い」を感じやすくなります。



② お酒を飲む人に

おすすめの食べ物は?

飲酒や多量飲酒は、大切な体の栄養素を失います。特にアルコール代謝時に大量に失われるのが、ビタミンB群のナイアシンです。ナイアシンは、心のバランスを保つのに必要な脳内伝達物質 (リラックスさせる物質、やる気や集中力を出させる物質) をつくる大切な材料です。積極的にナイアシンが含まれている食べ物を多く食べるようにしましょう。

■おすすめの食べ物

- カツオ ●ブリ ●ハマチ
- サンマ ●サワラ ●鶏胸肉
- 牛サーロイン ●鴨



ライフステージで向き合う

女性のカラダ

女性は、ライフステージによってかかりやすい病気や症状が異なります。それは、女性ホルモンの影響を大きく受けているからです。女性ホルモンが及ぼす女性のカラダの変化について、シリーズでご紹介していきます。



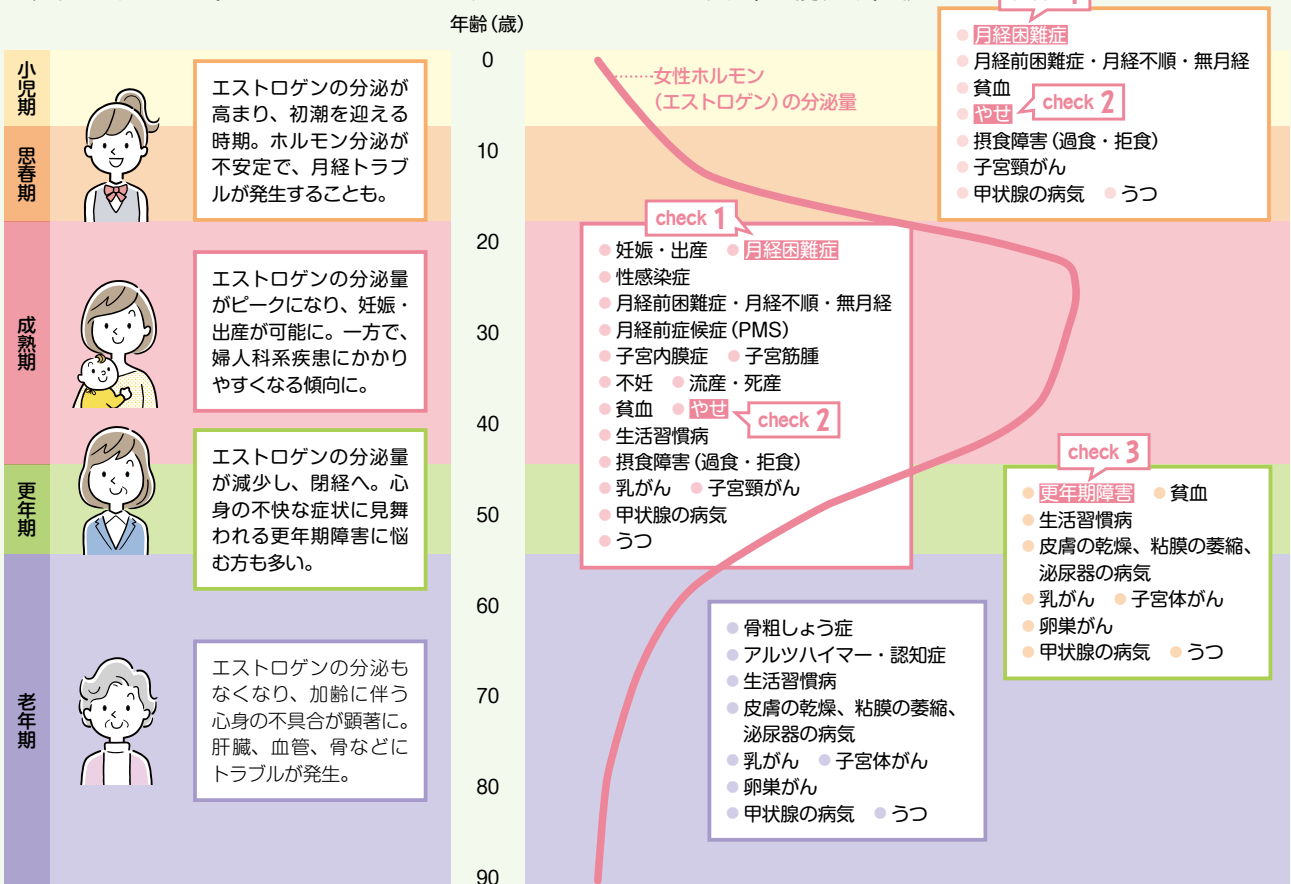
年齢や月経のリズムで変化していく女性のカラダ

女性ホルモンは、脳にある視床下部や脳下垂体と卵巣が連携し、初潮から閉経まで月経というリズムを繰り返します。月経に深く関係している女性ホルモンには、卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類があります。中でも エストロゲンは子宮や卵巣などの発育・維持や丸みのある体型づくり、肌の張りを保つといった女性らしいカラダをつくる働きがある一方、血管や骨、関節など全身の組織を健康に保つ作用も併せ持っ

ています。ライフステージによって分泌量を変化しながら、生涯にわたって女性の健康に大きく影響しています。

年齢や月経のリズムによって変化していく自分のカラダと向き合い、病気の予防に努めることは、とても大切なこと。シリーズ1回目は、月経痛(生理痛)、やせ、更年期について解説します。今の自分とは異なる病気や症状でも、将来の自分やご家族の役に立つ情報になるかもしれません。ぜひ一読ください。

● 女性のライフステージごとのエストロゲンの分泌量とかかりやすい病気や症状



参考：厚生労働省「働く女性の心と体の応援サイト」

check 1



月経困難症

月経との
お付き合いは約40年！
痛みは我慢せずに
婦人科医に相談を

初潮の平均年齢は12歳、閉経は50歳。個人差こそあれ、月経とは約40年間もお付き合いすることになります。その期間中、下腹部や腰の痛みや不調を感じた経験は誰にもあるはず。これは子宮が収縮するために起こる、いわゆる「月経痛（生理痛）」です。このうち、日常生活に支障をきたすほどの強い痛みを伴うものは「月経困難症」と呼ばれ、お腹の張り、吐き気、頭痛、下痢、うつなどの症状を伴うことも少なくありません。

月経困難症には、原因疾患がない「機能的」と原因疾患がある「器質性」があります。「機能的月経困難症」は子宮の発達が未熟な思春期に多く見られ、子宮の成熟とともに緩和していきます。一方の「器質性月経困難症」は成熟期以降に多く見られ、子宮筋腫や子宮内膜症などの疾患が隠れていることも。

痛みを感じたら我慢は禁物。鎮痛剤の相談や、婦人科系疾患の早期発見のためにも、婦人科の受診をお勧めします。

その痛みは
婦人科系疾患の
可能性も

check 2



やせ

自分のために、
将来生まれてくる
子どものためにも過度な
ダイエットは禁物！

自分のBMI(体格指数)をご存じですか。次の計算式でBMI18.5未満は「やせ」と定義されています。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

最近、若い世代の「やせ」が増加しています。摂取エネルギーが消費エネルギーを大幅に下回り、栄養不足が続く、過度なダイエットが原因とされています。

排卵を促す作用のあるエストロゲンは、卵巣からの分泌に加えて、脂肪細胞からも分泌されるためダイエットで体脂肪が減り過ぎると、分泌量が減ってしまい、月経異常や無月経になることがあります。また、更年期の閉経と同じような状況になるため、骨量が低下して骨粗鬆症になったり、心身の不調を引き起こすことがあります。

無月経を放置していると、妊娠しづらくなったり、妊娠・出産しても低栄養の影響で赤ちゃんが低体重で生まれるリスクも。自分のために、将来生まれてくる子どものためにも過度なダイエットは禁物。適切な体重管理を心がけましょう。

BMI18.5
未満は要注意！

check 3



更年期障害

カラダが大きく
変化する10年間、
適切な治療で
乗り切りましょう

閉経の平均年齢は50歳、この前後5年間、45～55歳を更年期と呼んでいます。加齢によってエストロゲンの分泌量が減少することで、女性のカラダにさまざまな変化が表れます。疲れやすい、肩こり、腰痛、多汗、腰や手足の冷え、イライラ、不眠…。これらが原因で日常生活に支障をきたす状態が「更年期障害」です。

つらい症状をそのままにせず、専門医を受診し、ホルモン補充療法や漢方薬を使った治療などについて話し合うことをお勧めします。つらい期間は5年程度、適切な治療で乗り切りましょう。

この更年期には、もう一つの症状が進行しています。エストロゲンには骨を壊す細胞の動きを抑える作用があり、減少すると急激に骨密度が低下します。その結果、骨がスカスカになる骨粗しょう症を発症し、骨折しやすくなります。

偏食や過度なダイエット、飲酒や喫煙も骨粗しょう症のリスクが高まるとされています。骨をつくる栄養素(カルシウム・ビタミンD/K・たんぱく質)を積極的に摂取し適度な運動をして、予防に努めましょう。

閉経前に
骨密度の検査を

新企画

体験記を 大募集!

みんなに知らせたい
「受けてよかった
人間ドック」体験記を
お寄せください!

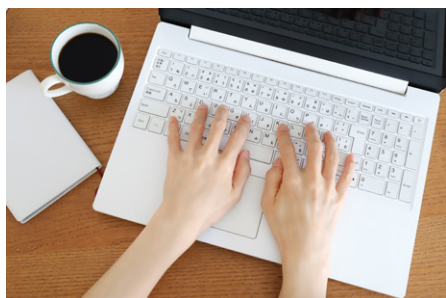
美味しい料理店の情報は身近な人の
口コミが一番! それと同じように、健
康づくり情報も身近な人の体験が一
番心に響くもの。そこで、新企画とし
て体験記の募集をスタートします。第
1弾のテーマは「人間ドック」です。



人間ドック

入選作は
次号のアポロンに掲載!
kencom3,000ポイントを
プレゼント!

皆さんご自身はもちろん、ご家族やお友だちの体験もOK! お寄せいただいた体験記を読んだ方が、人間ドックを受診するアクションにつながればうれしいです。入選作は次号のアポロンに掲載するとともに、kencom3,000ポイントをプレゼントします!



締切

2025年1月31日(金)

応募規定

- ・テーマに沿い、題名をつけ、400～600字で
- ・氏名、健康保険証の番号を明記
※掲載時はイニシャル可。※被扶養者の応募も可。
- ・未発表作品に限ります
- ・応募は一人1点まで

テーマ

「受けてよかった人間ドック」

本人または家族、知人が人間ドックを受診したことで、重大な病気が早期発見できた、生活習慣改善のきっかけになった、夫婦で受診する大切さを知ったなど、本人・家族の体験や感じたことを表現した作品。

応募方法

体験記を下記宛てに郵送してください。
〒116-8550 東京都荒川区東尾久5-31-11
東京電力健康保険組合
「受けてよかった人間ドック」体験記係

発表

本誌「アポロン vol. 60」に作品を掲載予定

賞品

kencom 3,000ポイントを
プレゼント!

※事前に kencom の登録が必要です。
※ kencom の詳細はこちらを click! ▶

Quick
Access

kencom
(ケンコム)
click

Contentsへ

前のページへ

次のページへ



登録は簡単！新サービスkencomを始めよう！

自分のカラダの変化に
気づく！変わる！
kencomアプリで
楽しく健康に！

これなら続けられる！



あなたのスマホにkencomアプリをダウンロード！

たったそれだけで、あなたの健康状態を熟知しているかかりつけ医から、毎日健康アドバイスが届くイメージ。それが、ヘルスケアエンターテインメントアプリkencomです。

育成ゲームあり、ポイ活あり、楽しみながら続けていると、知らず知らずのうちに健康になるコンテンツが盛りたくさん。パーソナルアプリとしてご活用ください。

健診結果から、
あなたにおススメの健康情報をお届け！

過去の健診結果の変化もグラフ化！
あなたの健康状態を分析し、健康情報を毎日配信！



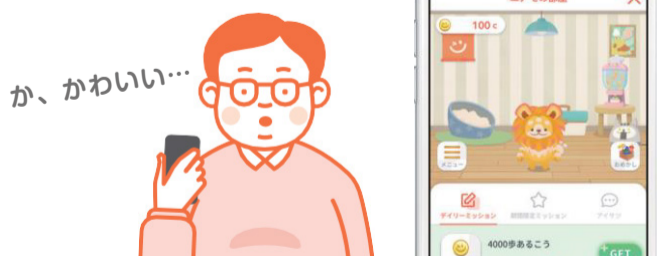
歩数や体重、体温など、
日々のカラダの変化を記録！

体重や歩数などのライフログを管理。
記録データはグラフ化して見やすく表示できます。



キャラクターの育成ゲームで
もっと楽しく健康に

ペットキャラクターを育てることで、
楽しみながら健康的な
生活習慣が身につきます。



コインを貯めてギフト券をGET！

毎日のログインやイベント参加などで
ポイントが貯まり、
抽選で素敵な賞品が当たります。

やったー！また、
当たっちゃった♡



kencomの始め方

kencomのご利用には登録が必要です。東電健保HPでは分かりやすく登録方法をご紹介します。新たに登録する方も「QUPIo+」から移行する方も、この機会に楽しく健康づくりを始めましょう！

kencomの詳細は
こちらをclick! ▶

kencom
(ケンコム)
click

Quick
Access



教えて!

アポロン
コンシェルジュ

健保事業に関する質問や相談に
アポロン コンシェルジュが
お答えしていきます。

10月の社会保険適用基準拡大により、
妻がパート先の
健康保険の適用になりました。
社会保険はどのように
変わったのでしょうか。

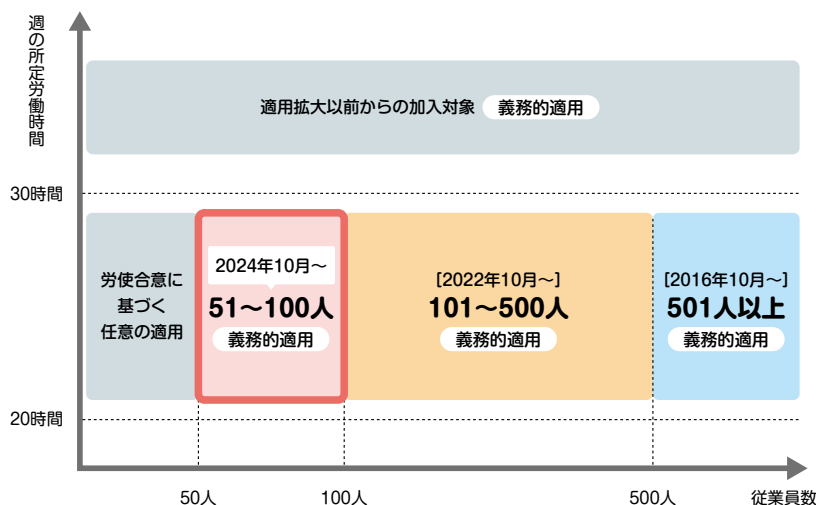
従業員数が51～100人の企業等で働く パートやアルバイトの皆さんが、 社会保険の適用対象になりました。

2020年の年金制度改正により、2022年10月に続き、2024年10月からは従業員数が51～100人の企業で働くパートやアルバイトの皆さんが、社会保険（健康保険、厚生年金保険）の適用対象になりました。現在、ご家族が被扶養者の認定基準を上回らない範囲でお仕事をされていても、10月以降、勤務されている企業等の規模や労働条件によっては、勤務先の企業等が加入する健康保険の被保険者になる場合があります。



2024年10月の社会保険適用基準拡大の概要

● 社会保険適用拡大のイメージ



新たな加入対象者は
次の4つの条件を
満たしたパートや
アルバイトの皆さんです!

- 週の勤務時間が**20時間以上**
※残業など臨時に生じた労働時間は含みません。
- 給与が月額**8万8,000円以上**
※残業代、賞与、通勤手当、臨時の手当等は含みません。
- 2ヵ月を超えて働く予定**がある
- 学生ではない**
※休学中、定時制、通信制の方は加入対象となります。



ご注意ください

他の健康保険の被保険者になると、東電健保の被扶養者から外す手続きが必要となります。手続き等詳細は次ページをご確認ください。

Quick
Access
社会保険
適用基準が拡大
click

東電健保の被扶養者だった妻がパート先の健康保険の被保険者になりました。何か手続きは必要ですか？



ご家族が被扶養者資格を失ったときは、扶養から外す手続きが必要です。

被扶養者として認定されているご家族が認定の条件に該当しなくなったときは、速やかに健康保険証を東電健保に返却し、扶養から外す手続きが必要です。手続きを忘れて健康保険証を使用してしまった場合は、扶養から外れる日に遡り、健康保険組合が負担した医療費等を精算していただくことになります。忘れずに手続きをお願いします！



次の状況変化があったときは被扶養者資格を失います

■ 他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者が就職して、他の健康保険の被保険者になったとき

■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上※または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- ※60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
- ※「一時的な収入変動」と認められる場合は、引き続き扶養に入り続けられる仕組みがあります。

■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになったとき
- ※失業給付金の額が1日あたり3,612円未満(60歳以上は5,000円未満)のときは除く。

■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して、主たる生計維持者が変更になったとき

■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき

■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき

■ 75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- ※65～74歳の方で一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

■ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
- ※65～74歳で留学、海外駐在、観光、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く。

東電健保の扶養から外す手続きはPOSITIVEからお願いします！

1 POSITIVEから申請ください。
健康保険被扶養者(減)届を
プリントアウトしてください。

2 東電健保の健康保険証、
添付書類を添えて、
OSCへ提出してください。

保険証の返却も
忘れずに！

Quick
Access

家族の加入と
脱退について
click



医療機関で処方される処方薬と 薬局で買える市販薬(スイッチOTC医薬品)、 どちらがお得ですか？

市販薬は薬代のみですむため トータルで自己負担額が安くなるケースも

処方薬をもらうには、医療機関での診察料や薬局での調剤料などのお金がかかり、通常は健康保険が適用されるので3割負担になります。一方で、市販薬は薬代のみで済むため、トータルでの自己負担額が安くなるケースもあります。市販薬は健康保険を使わないため、皆さんが保険料負担をしている健保組合の財政にとっても優しいのです。どちらがお得か、検証しました。



アレルギー性鼻炎で60mg / 14日分の処方薬と市販薬を比較してみました

● 医療機関受診の場合

	自己負担(3割)	健保負担(7割)	自己負担+健保負担合計
診察料(初診の場合)	約1,080円	約2,510円	約3,590円
調剤料	約650円	約1,530円	約2,180円
薬剂量(先発品)	約260円	約610円	約870円
合計金額	約1,990円	約4,650円	約6,640円

● 市販薬(スイッチOTC薬)の場合

	自己負担
診察料等(初診の場合)	0円
調剤料	0円
薬剂量(先発品)	約680円~約1,700円
合計金額	約680円~約1,700円

医療用医薬品と同じ有効成分を含む「スイッチOTC医薬品」は高い効果が期待できます

軽い病気やケガのときに頼りになるのが市販薬です。薬局やドラッグストアで購入できる市販薬には、病院の処方薬と有効成分が同一のものもあります。医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高いものが市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)した薬を「スイッチOTC医薬品」といいます。かぜ薬や胃腸薬、鼻炎用内服薬、解熱鎮痛剤、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬など、軽い不調の多くは「スイッチOTC医薬品」で対処することが可能です。対象製品のパッケージには識別マークが表示されています。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークをチェック!

ご注意ください



薬の合う合わないは個人差が大きいいため、市販薬、処方薬に限らず、しばらく服用してみて、副作用がひどい場合や症状が改善しない場合は、すぐに医療機関を受診し、医師に相談するようにしましょう。

市販薬購入で所得控除を受けられる「セルフメディケーション税制」をご存じですか？

この「スイッチOTC医薬品」の購入費用について、所得控除を受けられる制度があります。2026年12月31日までの医療費控除制度の特例、「セルフメディケーション税制」です。対象額1万2,000円以上なので、医療費控除に比べるとかなり利用しやすいといえます。ただし、両者を同時に利用することはできません。どちらにするかは対象者ご自身で選択することになります。ご注意ください。

	対象者	対象額	上限額	対象
医療費控除	—	10万円以上	200万円	治療費・薬局での医薬品購入費
セルフメディケーション税制	健康診断や予防接種等を受けている方	1万2,000円以上	8万8,000円	スイッチOTC医薬品のみ



Quick Access

医療費控除
click



複数の医療機関を受診する
母の薬の量がどんどん増えています。
これって、最近よく耳にする
「ポリファーマシー」ですか!?

多種類の薬の服用により 副作用などを起こす状態が 問題になっています

ポリファーマシーとは、「poly (複数)」と「pharmacy (調剤)」を合わせてつくられた言葉です。これは、単に服用する薬の量が多いことではなく、服用する薬の種類が増え、飲み合わせが悪い薬や同じ成分の薬を重複して服用してしまうことにより、副作用が起こったり、薬が飲めなくなったりする状態のことです。



薬を飲んだときに「何か変だな」「いつもと違う」と感じたら…

特に高齢者の場合は、処方される薬の数が増え、副作用が起こりやすくなるので、注意が必要です。加齢により、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体外に出すのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎたり、

効かなかったり、副作用が出やすくなります。薬が変わった、薬が追加されたときは、服用後、いつもと違う症状がないか注意しましょう。眠気・気分がしずむ・物忘れ・食欲低下・めまいなどの異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してください。

ポリファーマシーを防ぐためには服用している薬の適切な把握・管理が重要です!

自分が飲んでる薬のことは他人まかせにせず、正しく理解しておきましょう。

「おくすり手帳」を活用しましょう

医療機関に行くときは、自分が処方されている薬が分かるように「おくすり手帳」は一冊にまとめて持参しましょう。

かかりつけの医師や薬剤師をもちましょう

複数の病院に通っている場合でも、かかりつけの医師や薬剤師をもって、病状や処方されている薬の情報を把握してもらうと安心です。

