

## 健保ヤマゾエのつぶやき 2026 年 2 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。今年の立春は2月4日とのこと。暦の上では“春”となり、時々春の兆しを感じることがありますが、まだまだ寒い日も多いですね。

先日（も？）沿線のラーメン屋に行きました。数年前に別の駅の近くに移転した店で、以前の店（最寄駅から結構歩く、狭い店でした。）にも行ったことがあるのですが、移転後、最近とみに評価が高くなっているということだったので、いそいそと出かけてきました。コロナ前の感覚ですと、ラーメン屋は、昼に営業して中休み、夕方から夜営業、店によっては深夜まで、というイメージでした。ところが、この店もそうなのですが、最近は朝営業して中休み、昼に営業して営業終了、夜営業は無し、という店が増えてきているように思います。

TBS 系列の朝のニュース番組「THE TIME,」では、毎日6時少し前に早朝グルメという約2分間の食レポコーナーがありますが、毎週水曜日はラーメンの日とのことで、篠

原アナウンサーがラーメンの食レポをします。豪快にズルズルと麺をすする音が実に気持ちがいいのです。家でこんな食べ方をすると大ヒンシュクですが…。いろいろなラーメンが実においしいそうなんですよね。昼のメニューとは変えたシンプルな朝ラーメンだったり、24時間営業のこってり系ラーメンだったり、朝だというのに、こういう映像を見せられると、無性に食べたくなります。でも、（とにかく明るい安村さん風に）安心してください、ヤマゾエも最近はラーメンのスープを“全部は”飲みませんよ！

（厚生労働省による日本人の食塩摂取量の1日当たりの目標値は女性6.5g未満、男性7.5g未満とのこと。令和6年の国民健康栄養調査によると現状は男女平均で9.6gだそう、こういった現状も踏まえた目標のようです。でも国際的な水準からすると日本の目標は甘いようです…。）

さて、今月も健保のこと、健康その他でつれづれ感じたこと、季節の俳句?! について、きまぐれにゆる〜くつぶやきます。是非お付き合いください。なお、“つぶやき”は、毎月上旬〜中旬に PepUp で配信しますが、健保のHPにも掲載しています。よろしくお願ひします。

<その1：（ザ・ドリフターズ風に）ほんとにほんとにご苦労さん！>

2025年度もあと2か月弱。新年度、2026年度は健保にかかわる行政絡みの動きの予定も色々あるようです。

4月からは、子ども・子育て支援金制度が新設されます。これは少子高齢化を踏まえ、様々な子育て支援を拡充するため、高齢者を含むすべての世代や企業が拠出することになります。介護保険同様、企業と医療保険加入者が原則折半で負担し、健保等の保険者が企業・加入者から国に代わって代行徴収することになります。徴収された支援金は、児童手当の拡充やこども誰でも通園制度などの給付を通じて、対象者に還元されるとのこと。

実は以前から子ども・子育て拠出金という企業が負担している制度があるのですが、前述の子ども・子育て支援金とは全く別物だそうです。紛らわしいなあ～。

また、4月には被扶養者認定基準の見直しがあり、いわゆる130万円の壁が、労働契約段階で見込まれる収入をもとにした認定となり、また当面の措置としていた事業主証明による一時的な収入変動への対応も恒久化されるそうです。

そして、6月には診療報酬の改定があり、全体で2.22%の引き上げと、12年ぶりのプラス改定とのこと。医療機関の労働環境も問題となっていますので、有意義に使ってほしいものです。

その他、1年前の国会、ニュースでも大きく取り上げられ、先送りされた高額療養費制度の見直しも検討されており、10月の被用者保険の適用拡大、議論中の出産費用（分娩費）の無償化等、健保にも影響がある事柄がいくつもありそうです。

なんか、いろいろ大変そうです…。ヤマゾエもしっかりキャッチアップしていきます！

## <その2：xの悲劇？>

先月歌舞伎座で初春大歌舞伎を観てきました。昼の部では、曾我兄弟の仇討を題材にした作品が上演。新春なのでおめでたい作品ばかりかと思えば仇討？という気もしますが、江戸時代から新春の歌舞伎では曾我兄弟物は吉例とされていたようです。

それと夜の部の最後の演目は、近松門左衛門作「女殺油地獄（おんなごろしあぶらのじごく）」。この舞台の最後では油屋の放蕩息子が、金目当てに親切にしてくれた別の油屋の女房を、油壺がひっくり返ってしまって油まみれ（さすがに舞台ではフノリのようですが）になりながら、殺してしまいます。新聞の劇評にも「正月公演の題材としてどうかはありますが、」と書いているのがありましたが、いやー、歌舞伎の世界もやりますね。

実はヤマゾエは、こういう怖いのが苦手で、昔から遊園地のお化け屋敷はどんなに誘われても避けてとおってきました。テレビ時代劇はよく見ましたが、刀でバツサリの場面は目をつぶってしまいます。好きだったのは、大川橋蔵さんの「銭形平次」で、投げ銭を投げると悪人が倒れて捕まってしまうところに安心感が…。

皆さんは、エラリー・クイーンの「Xの悲劇」を読んだことはありますか？「Yの悲劇」「Zの悲劇」と続くシリーズです。ちなみに「Wの悲劇」は薬師丸ひろ子さん主演の青春映画ですが、映画の中の舞台劇で夏樹静子さんの同名のミステリーが出てきます。ヤマゾエは、怖い話が苦手で、殺人事件が必ず起こるにも関わらず、ミステリーは好きでよく読みます。ほんとにミステリー…。

それと、皆さんはJTB総合研究所のHPをご覧になったことがありますか？そのなかの「注目の数字」という毎月のコラムでは、「数字」を切り口に、最新の社会やビジネストレンドが紹介されていて、楽しいです。少し前の内容ですが、2023年9月の数値は「36%」でした。これは日本のキャッシュレス化率（2022年）とのこと。この時の各国の率は、韓国の95.3%を筆頭に、中国83.8%、オーストラリア72.8%、英国65.1%とのこと、ちなみに昨年3月に経済産業省が発表した2024年の日本のキャッシュレス化率は42.2%とのことでした。なお、昨年12月26日に経済産業省はキャッシュレス化率の算出方法を変えると発表したようで、それによると2024年の日本のキャッシュレス化率は旧方式から10ポイント余りUPして51.7%だそうです。いずれにしろ、世界とは開きがあるようです。

そう言えば、先日ニュースで、DXではなく、AXと言っていたので、またアナウンサーの言い間違い？と思ったあら、AIトランスフォーメーションのことだそうで、ヤマゾエはDXでもやっこさだったのに、新たな略語にはなかなかついていけません。

昨年12月1日をもって、従来型のカード式保険証の利用が停止され、現在はマイナ保険証または、マイナ保険証がない方は資格確認書で医療機関を受診となっています。これって、基本的に1枚ずつ健保で印刷しています。健保も徐々にということで、DXとまではいきませんが、例えばマイナ保険証未登録の方用の資格確認書にもデジタル化の流れがあるようです。

もしマイナンバーカードをお持ちでない場合、ぜひ取得を（“マイナンバーカード取得”でググりましょう。）、マイナンバーカードは持っていてマイナ保険証登録がまだ

の方はぜひ登録を（“マイナ保険証登録”でググりましょう。マイナポータル、医療機関端末、セブン銀行 ATM で簡単に手続きができます。）、よろしくをお願いします！

#### <マイナ保険証のメリット>

\*安心・・・より良い医療が受けられる！

- ・特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。※
- ・薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。※
- ・旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

※本人が同意した場合のみ

\*便利・・・各種手続きも便利・簡単に！

- ・マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- ・医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- ・就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要  
(新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です)
- ・高齢受給者証の持参の必要がなくなります。

ご自身のメリットもそうですし、健保や各社の総務部門の効率化、ひいては日本の医療体制全体の向上にもつながりますので、是非マイナ保険証登録をお願いします。

#### <その3：健保からのお知らせで～す。>

今月は、PepUp で健康クイズを実施しています。カテゴリーごとに回答いただくと、PepUp ポイントを（ダンディ坂野さん風に）ゲッツ！できます。ぜひ通勤時間、空き時間等にでもトライしてみてください。

#### <その4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「湯豆腐の真ん中にある国家かな」（久保純夫）

まだまだ寒い日が多いですので、ポカポカあったまる湯豆腐、イイですね。湯豆腐の食べ方、味付けも地域によって色々あるのでしょうか？

そうそう、掲句を見ていたら、こんな句を思い出しました。

「川底に蝌蚪の大国ありにけり」（村上鬼城）

蝌蚪（かど）はオタマジャクシのことです。マルチバース（多元宇宙論）という仮説があるそうで、私たちの生きている宇宙以外にもどこかに（ことによるといくつもの）宇宙は存在する、というものだそうですが、そうすると、ヒトがオタマジャクシの世界を眺めるように、どこかで地球の紛争等をじーっと宇宙人が見ているなんていうことがあるのかもしれませんが。

さて、最近は結構国家が軽く扱われていると感じるニュースが多い感じがします。これからの世界はどういう方向に向かうのでしょうか？

「立ち食ひの湯気の重なる二月かな」（小野あらた）

立ち食いソバって、なぜかたまに食べたくなります。ヤマゾエは、すぐにかき揚げと生玉子がのった天玉そばが頭に浮かびます。

2002年にノーベル経済学賞を受賞した心理学者のダニエル・カーネマンによると、ヒトには早い思考（システム1）と遅い思考（システム2）があり、特に意識しない直感的、感情的なシステム1と、意識的、論理的なシステム2があるそうです（「ファスト&スロー、あなたの意志はどのように決まるか？」訳：村井章子、2012年発行、より。）。そうするとこの句を見て、立ち食いソバをイメージして、味まで想像してしまうのがシステム1、近くに店がないのと時間もあまりないのでコンビニですぐに食べられるおにぎりを買おうとするのがシステム2、なのかなあ？

立ち食い店にも、個性のある店があります。市場でもないのに早朝から10時くらいまでの朝方の営業時間の店や、新幹線ホームの人気きしめん店、市場直送の高級立ち飲み居酒屋、リーズナブルな立ち食い高級すし店？等々。いろいろと気軽に楽しんでみたいですね。

## <最後に>

皆様、お読みいただき、ありがとうございました。仕事の息抜きにでも、ぼーっとななめ読みしていただければ幸いです。

では、来月またお会いしましょう。（今回も淀川長治さん風に）さよなら、さよなら、さよ～なら。