



健年タイムズ

発行：健康と年金出版社

住所：〒231-0015

神奈川県横浜市中区尾上町1-6-8F

TEL：045-664-4677

FAX：045-664-4680

<https://www.ken-nen.co.jp/>

女性の方限定の健保実務研究会開催

講演会は健康保険実務研究会として初めての、女性の方参加限定として開催されました。研究会は毎回、健康保険の実務に対応した内容でしたが、受講生から「健康」、特に女性の健康関連のテーマの講演の要望があり、開催の運びになりました。今回の講演は鍵谷先生のご専門である「女性のライフサイクルと健康」の分野を中心に、各種機能の特徴、女性ホルモンと心身の健康など幅広いテーマを語っていただきました。講演の後に、受講生から「大変に参考になりました。」「自身にも、今後の業務にも役に立つ内容でした。」「次回も鍵谷先生のお話をお聞きたい。」等の感想が数多く寄せられました。本誌では鍵谷先生が当日にお配りしました資料を抜粋しまして掲載します。

（また毎回、受講に関しては参加料はいただきません）

かぎたに ふさこ
鍵谷 方子先生

理学博士

人間総合科学大学大学院 教授

人間科学部 心身健康科学科

心身健康科学研究所 副所長

講演内容

- 1 ライフサイクルと健康
- 2 各種機能の生涯変化の特徴
- 3 ライフサイクルと女性ホルモンと心身の健康



▶ 熱心な受講生の皆様



◀ 講演される鍵谷先生

11月7日、全面改修が終わった横浜市中区にあります開港記念会館において、弊社主催の第11回健康保険実務研究会が開催されました。この日は東京都・神奈川県から多くの健保組合、社会保険協会の女性の皆様が集まれ、講師の人間総合科学大学（さいたま市岩槻区）の鍵谷先生の講演を熱心に聞き入っていました。

鍵谷方子教授（人間総合科学大学）が「女性のライフサイクルと心身の健康」を講演



ライフサイクルと生殖器官の変化

- 胎児期： 精巣から男性ホルモンが分泌される。
卵巣は女性ホルモンを分泌しない。
- 思春期： 第二性徴の発現
男性ホルモン、女性ホルモン分泌高まる。
- 成人前期： 生殖腺の機能が完成
- 成人後期： 女性はエストロゲン産生されなくなり閉経。
男性ホルモンは徐々に低下。
- 老年期： 性ホルモン分泌がさらに低下

ヒトの一生

平均寿命

男性81.09歳 女性87.14歳 （2024年7月発表）
（2021年 男性81.47歳 女性87.57歳）

健康寿命

日常生活に制限のない期間

8.41歳 11.76歳
男性72.68歳 女性75.38歳

（厚生労働省、第16回健康日本21推進専門委員会資料に基づく、令和5年版高齢社会白書（概要版））

厚生労働省

2000 健康日本21：健康寿命延伸を目標に定める
2019 健康寿命延伸プラン：2040年までに男女とも健康寿命を3年以上延伸し、75歳以上とする目標を定める。

現代の女性の環境変化と健康

- 月経困難症 月経のある女性の約30%¹⁾
- 子宮内膜症 生殖年齢女性の約10%²⁾
- 子宮筋腫 生殖年齢女性の約20%～50%³⁾
- 月経前症候群(PMS) 月経のある女性の3～5%⁴⁾
- 卵巣がん 1万人あたり4.6人⁵⁾

吉村泰典：女性のライフサイクルと健康管理より

女性をとりまく環境の変化と心身の健康

- 女性の社会進出
- 晩婚化
- 少子化
- 食生活の変化

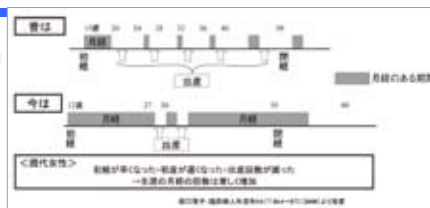


生涯の月経回数が著しく増加
ストレスの増加

（生物学的規制と社会的認知との間の相違、種々の価値観の変化、社会・家庭環境の変化、多様化）



女性特有の心身の健康問題



堀口雅子：臨床産婦人科産科54(7)864-871,2000より改稿

健康な心身の生涯変化の状況を知り、把握することでよりよく生きる一助としましょう（鍵谷先生）

健保・年金相談室

マイナ保険証への移行

令和6年12月2日からマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナナンバーカード）を基本とする仕組みになり、現行の健康保険証の新規発行が無くなります。マイナ保険証を有しない人には、「資格確認書」が交付されます。

令和6年9月以降、協会けんぽ等の保険者から被保険者や被扶養者あてに、「健康保険の資格情報のお知らせ」や「マイナバーの登録の案内」などの通知が送付されています。

ここでは、協会けんぽの通知を見ていきますが、健康保険組合や共済組合等の加入者は、加入している保険者に問い合わせます。

協会けんぽが発行している資格情報のお知らせで確認すること

協会けんぽは、会社（事業主）経由で被保険者とその被扶養者宛てに「資格情報のお知らせ」を送付しています。まず、記載されている健康保険の資格情報を確認し、通知書の左下にある「資格情報のお知らせ」は、受診の際必要となる場合があるので、点線で切り取ってマイナナンバーカードと併せて保管しておきます。

また、マイナ保険証を利用するには、正確なマイナバーの登録が必要なため、マイナバー

の登録状態により、「①マイナバー下4桁の記載があるお知らせ」と②マイナバー下4桁の記載がないお知らせ」の2種類が送付されています。

協会けんぽにおいて、マイナバーが登録されていない又は登録されたマイナバーを確認する必要がある場合には、「マイナバー登録申出書」も同封されています。

令和6年12月2日以降の受診方法

①マイナ保険証

健康保険証として利用登録したマイナバーカード

②マイナ保険証+マイナポータルの資格情報画面（スマートフォン）

オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関を受診するとき

③マイナ保険証+資格情報のお知らせ

オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関でスマートフォンを持たずに受診するとき

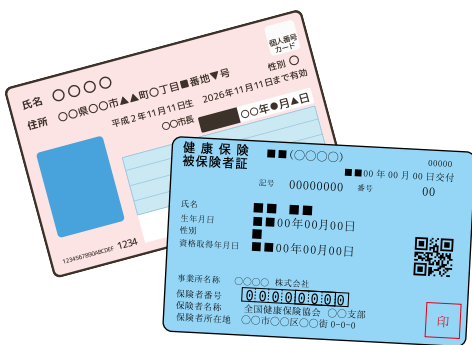
④健康保険証

令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行は廃止となりますが、現在使用している健康保険証は、退職等で資格喪失にならない限り、令和7年12月1日まで使用することができます。

⑤その他

令和6年12月2日以降の新規取得者でマイナバーカードを持っていない場合には、「資格確認書」で受診可能です。詳細は協会けんぽや健康保険組合等の保険者に確認します。

（出典：協会けんぽのホームページ）



蛭田芳子氏

社会保険労務士、FP技能士2級、DCプランナー2級、年金アドバイザー2級、2009年12月、東京社会保険事務局を退職。
街角の年金相談センターの相談員として年金相談業務に従事する傍ら、わかりやすい年金の事務手続き等のセミナーや専門誌等への執筆活動を行っている。

執筆者紹介



社会保険審査会 裁決事例集 健康保険編

価格3,410円(税込)

ISBN978-4-901354-93-6

B5判／272頁 発行：2023年3月



2024年 公的年金給付の総解説

価格4,400円(税込)

ISBN978-4-911330-02-9

B5判／528頁 発行：2024年9月



令和6年8月改定 障害給付Q&A

価格5,060円(税込)

ISBN978-4-911330-02-9

B5判／416頁 発行：2024年9月



2023 遺族給付Q&A

価格2,750円(税込)

ISBN978-4-901354-96-7

B5判／184頁 発行：2023年8月

浜風時報

「エイジズム」からの解放

エイジズムとは端的に言えば、年齢差別の事である。年齢のみを理由にした差別や偏見で、特に高齢者を役に立たない無用なものとして捉える年齢差別を指す。セクシズム（性差別）、レイシズム（人種差別）と並ぶ主要な差別問題とされる。

米国イェール大学のレベック・レイヴィは、年齢のコードを破る「年齢解放運動」を唱えている。この運動は年齢に対するネガティブな思い込みや、固定観念から自由になることを目的としている。

レイヴィの研究によれば、加齢に対してポジティブな考えを持つ

つ人はネガティブに考えている人に比べて7・5年も長生きしていることがわかった。老いることは自然なことで、老いない人はいない。加齢を素直に受け入れることが、肝要なのだろう。

またレイヴィは、加齢は恐ろしいもの、避けるべきものと宣伝すること、利益を得ている「エイジズム加害者」を告発している。エイジズムによる問題は、簡単に言うところ「無意識の権利侵害」なのである。

日本社会はまだ、高齢者を固定観念で規定する習慣がある。一昔前は年をとったら隠居して、家の縁側にでも座っているのが老人の好ましい姿という観念が支配していた。今でも個人差を無視して、ステレオタイプに高齢者をとらえる傾向がある。それは65歳で定年退職するといった社会通念が、深く影響しているという。60歳になったからこのように生き、70歳はこのように、80歳は……。本人の考えや個人差とは関係なく、社会や他者が規定する。このように「年齢のコード」を打ち破ることがエイジズムからの解放にとって、もつとも重要なだろう。

（弊社代表 菊地 均）