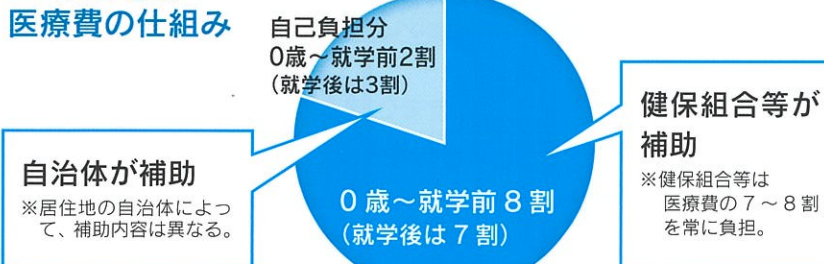


こどもの医療

こどもの医療費ってタダじゃなかったの？！

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。

こどもの医療費の仕組み



安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健康保険組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、みなさんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

こどもの様子がいつもと違う？と感じたら…

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくといでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら、

■小児救急電話相談 #8000 利用時間：午後7時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。



こんなときは
受診しよう

診療時間内に受診！

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

早急に受診！

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

みんなで知ろう
女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS (成人女性の低体重・低栄養症候群) やせすぎにご注意を！

FUS (ファス) とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重 (やせ) であり、先進国のなかでもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- ① 体質性やせ
- ② SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- ③ 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、そのこどもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にも できること



無意識に「やせているほうがいい」という価値観を押しつけていませんか

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

参考 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

- ～18.5未満 → やせ
- 18.5～25未満 → 普通体重
- 25～ → 肥満

ここを
めざそう

栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。

市区町村が実施している 5つの「がん検診」受けましょう

当健保組合では、定期的ながん検診の受診を推奨しています。生活習慣病予防健診のオプション追加をされていない方や、今年の健診はお済みで、まだがん検診を受診されていない方、全国の各市区町村でもがん検診を実施しています。受診の申込みや検査費用についてはお住いの市区町村にお問い合わせください。

	対象年齢	受診間隔	検査方法
胃がん	50歳以上 ※当面の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当面の間、胃部X線検査については年1回実施可	問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査
肺がん	40歳以上	年1回	問診、胸部X線検査、喀痰細胞診
大腸がん	40歳以上	年1回	問診、便潜血検査
子宮頸がん	20歳以上 (女性)	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診
	30歳以上 (女性)	2年に1回 5年に1回 ※罹患リスクが高かった人は1年後に受診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診 問診、視診、HPV検査単独法 ※実施体制が整った市区町村に限り適用
乳がん	40歳以上 (女性)	2年に1回	問診、乳房X線検査 (マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない



寒霞溪

群馬県の妙義山、大分県の耶馬溪とともに「日本三大渓谷美」の1つに数えられる香川県小豆島の寒霞溪。日本書紀にも記述があるその渓谷美は、1878年、儒学者の藤澤南岳によって寒霞溪と命名された。古くから親しまれる、自然がつくり出した絶景を満喫するハイキングに出かけよう。

寒霞溪（第2展望所から望む）

約1,300万年前の火山活動と長年の浸食によってつくり出された奇岩怪石、四季折々の豊かな自然が織りなす圧倒的な絶景が特徴。秋は山を彩る紅葉と岩肌、そして青い海の美しいコントラストを見に多くの観光客が訪れる。

寒霞溪には奇岩怪石などの見どころをめぐる「表12景」と「裏8景」、そして小豆島最高峰「星ヶ城」への登山道がある。今回は表登山道を登り、星ヶ城登山道を往復してロープウェイで戻るルート歩く。なお、観光協会のホームページなどで表12景を予習しておくといっつけやすく、楽しく歩くことができる。

こうん駅を振り返り、通天窓を確認したら、すぐそばにある紅雲亭の脇から表登山道に入る。途中、表12景の場所を示す看板が出ているので、探しながら登っていこう。表12景は四望頂で最後。木々で見えなかった場合、見逃してしまった場合は気落ちせず、帰りのロープウェイで上から探してみよう。

アート作品「空の玉 / 寒霞溪」で写真を撮影したら、山頂駅を通りすぎて星ヶ城登山道へ。星ヶ城は南北朝時代、備前の豪族だった佐々木信胤が築いた山城。西峰や東峰の周辺には遺構が残り、注意深く周囲を観察するとその形跡がわかる。東峰に着くと、そこは小豆島最高峰。達成感のある景色を堪能したら、来た道を山頂駅へ戻ろう。帰りはロープウェイを使い、短い空の散歩でゴールだ。

寒霞溪は、体力や時間に合わせて柔軟にルートを選択できるのが魅力。迷うような道はないが、基本的に坂なので自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールを立てて歩こう。



オリーブ&手延べそうめん



小豆島は国内オリーブ栽培の発祥の地。オリーブオイルを使ったグルメが島内各所で楽しめる。また、そうめんの三大産地の1つとしても有名。伝統的な手延べ製法でつくられるそうめんはお土産にも最適。



©(一社) 小豆島観光協会



Information

アクセス 高松港から小豆島フェリーで土庄港、車で寒霞溪ロープウェイ「こうん駅」など



HPはコチラ
小豆島観光協会
<https://shodoshima.or.jp/>

四望頂

寒霞溪「表12景」の1つ。展望スペースには東屋があり、ベンチに座ってじっくり奇岩や岩壁などを眺めることができる。



青木野枝「空の玉 / 寒霞溪」

瀬戸内国際芸術祭2022のアート作品を常設展示。玉の中に入って寒霞溪をバックにアートな写真を撮ることができる。



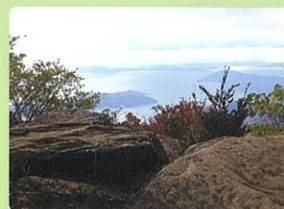
第1展望所

山頂からせり出すようにつくられているため開放感抜群。眼下には内海湾、瀬戸内海、遠くには四国の山並みまで一望できる。アプローチの左右の紅葉も見どころ。



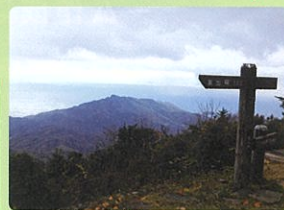
星ヶ城西峰

西峰(標高805m)は星ヶ城の本城があった場所。周辺には空壕、土壇、曲輪などの遺構が残る。



星ヶ城東峰

東峰(標高816m)は小豆島だけでなく瀬戸内海の島々の中で最高峰。星ヶ城の跡があった場所。



寒霞溪ロープウェイ

日本で唯一、『空・海・渓谷』を一度に眺望できる島のロープウェイ。12分間隔(多客時は6分間隔)で運行しており、所要時間は5分。

8:00~17:00
片道 中学生以上1,500円、小学生750円
往復 中学生以上2,700円、小学生1,350円
※B期間(11月)の金額
ホームページに掲載

<https://www.kankakei.co.jp/>
※営業時間、運賃は期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。

ひと足延ばして小豆島をめぐる

エンジェルロード

潮の満ち引きによって海の中から現れたり消えたりする神秘的な砂の道。1日に2回、干潮時間の前後約3時間だけ道が現れ、対岸の島へと歩いて渡ることができる。

香川県小豆郡土庄町甲24-92



道の駅 小豆島オリーブ公園

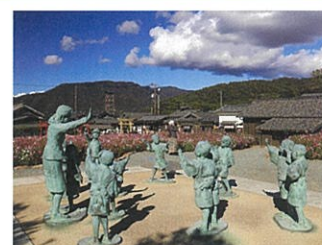
瀬戸内海を見下ろす小高い丘にある道の駅公園。地中海ムードあふれる約2,000本のオリーブ畑に囲まれ、レストランや体験施設などが多数。

8:30~17:00
年中無休
<https://www.olive-pk.jp/>

四方指・大観望展望台

四方を指しても迷うものがないといういわれのとおり、360度のパノラマが広がる2つの展望台。寒霞溪より高い位置にあり、爽快感のある眺めが楽しめる。

香川県小豆郡小豆島町神懸峠組山乙1117



二十四の瞳映画村

『二十四の瞳』ロケセットを保存した映画村。懐かしい木造校舎や文学館、レトロな映画館などがある。

9:00~17:00
大人1,000円、小人500円
※期間によって変動。詳細はホームページでご確認ください。
年中無休
<https://www.24hitomi.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

みんなで歩こう!

チーム戦も参加してね!

けんぽウォーキング大会 「歩Fes.2026秋」開催!

ある ふえす

けんぽのアプリ「MY HEALTH WEB」(略してMHW)で、スマートフォンを利用したウォーキング大会を今秋も開催します。エントリーしてスマホのバイタルデータと連携すれば、期間中スマホをいつも持って歩くだけで自動的に歩数がカウントされます。この機会にぜひご参加ください。

イベント実施期間

2026年10月1日(木)~11月30日(月)

エントリー・チーム作成期間

2026年9月1日(火)~9月30日(水)
(チームは3人~10人)

参加資格

健保組合の被保険者

賞品

QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズ等約120種類の景品に交換できるMYポイントを付与します。

最大ポイント

最大1,000ポイントが獲得できます。
(チェックポイント達成賞600pt、ゴール達成賞200pt、チーム賞200pt)

※資格取得日が最近の場合は、参加できない場合があります。
 ※ポイント付与は、イベント終了後にまとめた付与となります。
 ※ポイントの付与は2026年11月30日(月)時点での健保組合の被保険者となり、それまでに資格喪失している方には、ポイントは付与されません。
 ※歩数の登録は2026年12月7日(月)までとなります。



詳しくはMY HEALTH WEB (MHW) または
健保組合のホームページをご参照ください。

▶▶▶

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>

インフルエンザ予防接種の費用助成は 「MY HEALTH WEB」で

2026年11月から
申請開始予定

今秋から、インフルエンザの予防接種費用の助成が「MY HEALTH WEB」で行えるようになります。以下の手順で申請してください。

1 「MY HEALTH WEB」にログインし、予防接種費用補助のバナーをクリック

2 インフルエンザ予防接種費用補助金申請画面で「申請画面へ」をクリック

3 STEP1 申請者情報を入力

4 STEP2 必要書類提出方法を選択

5 STEP3 補助対象者情報を入力

6 入力内容の確認

7 申請完了

対象者	被保険者及び被扶養者(接種日に64歳までの方)
受付期間	2026年11月1日~2027年2月28日(予定)
助成額	被接種者1人につき1,500円(ただし、1人につき接種合計金額が1,500円以下は対象外となります)
申請回数	申請受付期間内に被保険者・被扶養者1人につき1回のみ
領収書記載項目	接種者氏名、接種日、「インフルエンザ予防接種代」の記載があること

その他のMY HEALTH WEBの機能紹介

MY HEALTH WEBでは、インフルエンザの費用申請以外にも、ご自身の医療費情報、ジェネリック医薬品の差額確認、過去の健診結果の閲覧もできます。

ご自身の健康管理のためにも、MY HEALTH WEBをご利用ください。