

サン介護新聞

24年出生、過去最少72万人

マイナ活用、44資格を追加

第182号
令和7年4月号



介護保険料が微減、月6202円

健康保険組合などに加入している会社員は労使折半。給与水準が高いほど負担額が増える。国民健康保険に入っている自営業者らの保険料は、半分が公費で賄われる。

40～64歳の保険料は毎年度改定。65歳以上の保険料は市区町ごとに3年に1度改定され、24年度から3年間は全国平均で月74円減少した。介護予防の取り組みの効果などが影響したりとみられる。

2024年に生まれた子ども数（外国人含む）は72万988人。統計を取り始めた1899年以降で最少。23年より3万7643人（5・0%）減り、9年連続で最少を更新。全都道府県で減少した。死亡数が出生数を上回る「自然減」は89万7696人で過去最大。少子化は政府想定より15年速いペースで進んでおり、歯止めがかからない状況だ。厚労省が人口動態統計の速報値として発表。今後発表する日本人だけの出生数は初めて70万人を割る可能性が高まっている。物価高で子育てへの経済的不安が高まつたことや、未婚・晚婚傾向が進んだことが背景にあるとみられる。婚姻数が新型コロナウイルス禍で大幅に減ったことも響く。厚労省は「結婚や子育ての希望を阻む要因が複雑に絡み合っている」と説明。日本人の出生数は第2次ベビーブームのピークだった1973年（約209万人）以降は減少傾向に入り、2016年に100万人を割り込んだ。19年には90万人、22年に80万人を割った。

今月の一枚



「たんぽぽ」

政府が今国会に提出を予定するマイナンバー法などの改正案の内容が分かった。マイナンバーを利用してインターネットで期限の更新や住所変更などができる国家資格の対象に、獣医師や電気工事士など44資格を追加する。政府のデジタル分野の重点計画に基づく対応で、近く閣議決定する。

法令上は現在、介護福祉士など82の国家資格でマイナ申請が可能で、新たに追加するのは公認会計士や司法書士、中小企業診断士、宅地建物取引士など。

マイナンバーを使った手続きには、資格の管理団体の準備などが必要となる。

南足柄市は1人暮らしの高齢者をサポートしようと、ボタンを押すだけで「ミニユーティリティーション」や「ターンバード」を利用していく。生活サポート機器「マゴコロボタン」の実証実験を行っている。神奈川県内では初めての試み。生活支援や孤立対策に向けて有用性や課題を検証する。「マゴコロボタン」は高齢者の生活支援に取り組む「MIKAWAYA 21」が開発。操作が簡単なことから電子機器が苦手な高齢者でも使用しやすいとされる。ボタンを1回押すといふと天気や気温などが内蔵のスピーカーから流れ、2回押せば同一の音楽を再生する。ボタン代行や電球交換を別料金で手配できる。長押しすると録音を行い、設定したLINE（ライン）アカウントに音声メッセージを送信して家族らとコミュニケーションが取れる。このほか、設定に応じて服薬確認のメッセージや緊急地震速報も受信することができる。同社の担当者は「ボタンを押すだけで誰でも簡単に使える。日常生活で自然に使うことができる」と話している。

薬局を利用する65歳以上のうち、6種類以上の薬を服用する患者は約2割で、高齢になるほど割合が高くなる傾向があるとの調査結果を横浜薬科大などの研究チームが発表。多剤服用で副作用や飲み間違いのリスクが増すことが高齢者の課題となっている。調査では、胃腸薬やアレルギー薬、痛み止めなどの不必要な投与が目立った。

厚労省で記者会見した田口真穂・横浜薬科大准教授（薬学）は「処方された薬を勝手にやめると悪影響が出る恐れがある。多剤服用で悩んでいる人は、薬剤師や医師らに相談すると減薬できることがある」と話した。減薬による医療費削減も期待できるという。



例えれば70歳で11種類の薬を飲んでいた女性は、自宅に残薬が多数あり、飲み忘れが目立つ状況だつたが、薬剤師への相談をきっかけに処方が2種類に見直され、適切に服用できるようになった。

調査は2020年4月～23年9月に薬局のシステムに登録された65歳以上の高齢者約14万人が対象。6種類以上の薬を飲んでいる人は9・6%で、90歳以上で34・7%に上った。

近年の保険料は、高齢化に伴う介護サービスの利用増などで上昇傾向が続き、制度が始まつた2000年度（月2075円）の約3倍に膨らんでいる。

厚労省は、介護保険料のうち、40～64歳の保険料は毎年度の推計を公表。企業や公費による負担分を含む。24年度から74円減少した。介護予防の取り組みの効果などが影響したりとみられる。

過去最高を更新した。国民健康保険に入っている自営業者らの保険料は、半分が公費で賄われる。4年度から3年間は全国平均で月6225円となり、過去最高を更新した。国民健康保険に入っている自営業者らの保険料は、半分が公費で賄われる。

4年度から3年間は全国平均で月6225円となり、過去最高を更新した。国民健康保険に入っている自営業者らの保険料は、半分が公費で賄われる。

40～64歳の保険料は毎年度改定。65歳以上の保険料は市区町ごとに3年に1度改定され、24年度から3年間は全国平均で月74円減少した。介護予防の取り組みの効果などが影響したりとみられる。

過去最高を更新した。国民健康保険に入っている自営業者らの保険料は、半分が公費で賄われる。

4年度から3年間は全国平均で月6225円となり、過去最高を更新した。国民健康保険に入っている自営業者らの保険料は、半分が公費で賄われる。

求人のお知らせ

当社では新しい仲間を募集しています。
詳しくはQRコードをチェック！



春の不調を整える東洋医学の知恵

東洋思想に「陰陽論」があります。それは、この世に存在するもののすべては「陰」と「陽」から成り立っているという考え方です。季節で考えると、春から夏にかけては「陽」に向かっていきますが、夏から冬にかけては「陰」に向かっていきます。春から夏は「陽」の気が盛んになるため活発に行動するように、秋から冬にかけては「陰」の気が盛んになるため行動を控えるようにと考えられています。

人も「陰陽」に分けることができます。お腹は「陰」で背中は「陽」です。お腹は影になるため「陰」に、背中は太陽の光があたるため「陽」になります。このように、「陰と陽」がうまくバランスを保って共存することによって健康を維持しています。健康な人は、「陰陽」のバランスがよく、病気になりにくい状態を維持できます。一方、病気になる人は、「陰陽」のバランスが崩れています。病気になりやすいと考えます。

春は「陰」から「陽」に変わる事で、心身ともに影響が出やすくなります。体調管理に注意しましょう！

夏至(1年の場合)
正午(1日の場合)

陽が極まったとき

陰消陽長

陽

天、火、昼
春と夏、男
性、表面、
上部、熱輕
い、浮上、
乾燥、興奮、
辛い

陰

地、水、夜
秋と冬、女
性、内面、
下部、寒重
い、沈下、
湿潤、抑制、
苦い

陽消陰長

陰が極まったとき

東洋医学では、春は「肝」の季節とされており、肝のバランスが崩れると体調を崩しやすくなると言われています。また、風邪や花粉などの影響を受けやすい時期でもあり、さまざまな不調が現れやすくなります。

【春の不調の主な原因】

- ・肝の気の高ぶり：エネルギーの流れが乱れやすい
- ・風の影響：花粉やホコリによるアレルギー症状
- ・季節の変化による自律神経の乱れ：気温や湿度の変動が影響
- ・環境の変化によるストレス：新生活や人間関係の変化による負担

【春に起こりやすい不調】

- ・上半身の症状：不眠、のぼせ、めまい、目の充血
- ・精神面の影響：イライラしやすい、情緒が不安定になる
- ・アレルギー症状：鼻づまり、くしゃみ、鼻水、目や皮膚のかゆみ
- ・体の不調：頭痛、肩こり、腰痛、倦怠感、食欲不振

【春の不調を和らげるケア方法】

- ✓ 肝を助ける食材を積極的に摂取（緑黄色野菜、酸味のある食材など）
- ✓ ストレスを定期的に発散（軽い運動や趣味の時間を作る）
- ✓ 肝を活発にするツボを刺激（太衝や三陰交などのツボ押し）
- ✓ 春ブレンドの健康茶を楽しむ（菊花茶やミントティーなど）
- ✓ リラックスできる服装を選ぶ（締め付けの少ないゆったりとした服）
- ✓ 早寝早起きを心がけ、朝から活動的に過ごす



春の季節の変わり目を快適に過ごすために、日々の生活にちょっとした工夫を取り入れてみましょう。

肝の養生に効く3つのツボ

足三里（あしさんり）

膝のおさらのすぐ下に内外2つのくぼみがあります。外側のくぼみから指幅四本分下に取ります。

太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の骨が交わるところです。



株式会社サンメディカル
SUNMEDICAL GROUP

(編集・発行)サン介護マッサージ営業部
神奈川県厚木市中町2-1-1 (コールセンター)046-401-1580

営業所 秦野・平塚・厚木・相模原・藤沢・横浜・川崎・大和横浜・横浜南・沖縄

株式会社サンメディカルは「かながわSDGsパートナー(第6期)」に登録されました