

# 保険給付費の支出減などにより 2億 8,000万円の黒字に

日本冶金工業健康保険組合の平成 24 年度収入支出決算が、7 月 25 日（木）開催の第 111 回組合会で承認されましたのでお知らせします。

## 概要

収入 14 億 9,737 万円、支出 12 億 1,114 万円となり、2 億 8,623 万円の決算残金が生じました。予算（予備費を除く）に比べて 1 億 4,664 万円（10.8%）の改善となりました。

## 収入

収入は、予算額（準備金繰入・別途積立金繰入を除く）10 億 6,978 万円に対して決算額 12 億 7,737 万円、予算に比べて（以下、同じ）2 億 759 万円（19.4%）の増収となりました。

おもな要因として、一般保険料収入は予算額 10 億 3,016 万円に対して決算額 11 億 536 万円、7,521 万円（7.3%）の増収、準備金繰入・別途積立金繰入は予算額 3 億 3,800 万円に対して決算額 2 億 2,000 万円、1 億 1,800 万円の減、財政調整事業交付金は予算額 700 万円に対して決算額 731 万円、31 万円（4.4%）の増収となりました。また、利子収入（おもに積立金利子収入）は、予算額 186 万円に対して決算額 597 万円、411 万円（220.4%）の増収となりました。

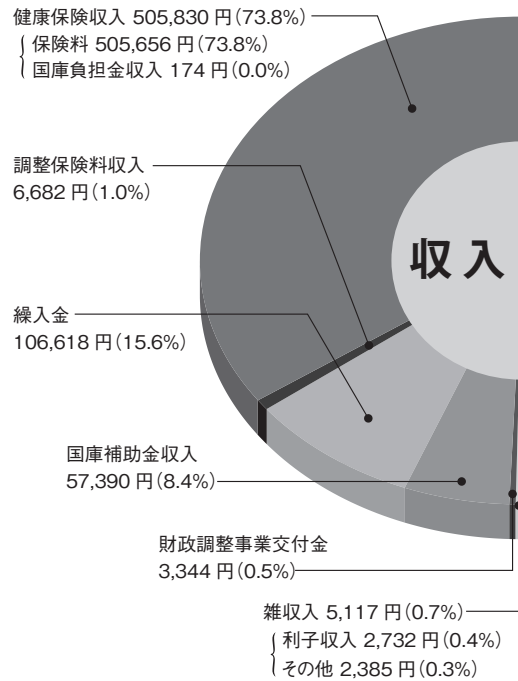
## 支出

支出は、予算額（予備費を除く）13 億 5,778 万円に対して決算額 12 億 1,114 万円、1 億 4,664 万円（10.8%）の支出減となりました。

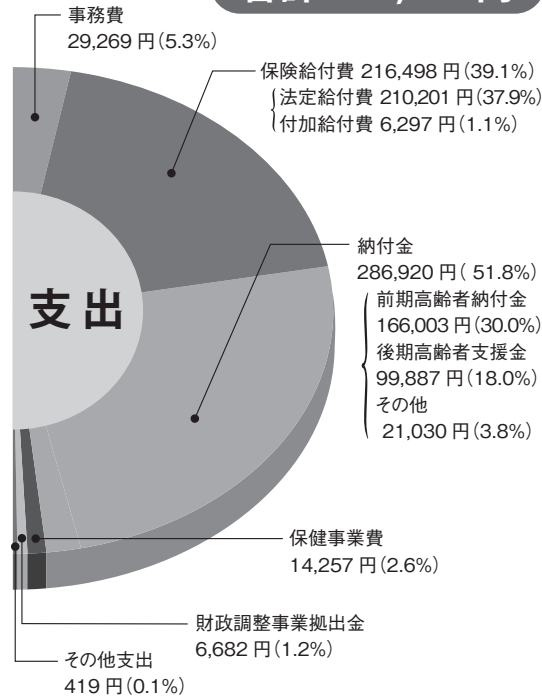
おもな要因として、事務所費と組合会費を合わせた事務所費は予算額 7,282 万円に対して決算額 6,398 万円、883 万円（12.1%）の支出減、保険給付費は予算額 6 億 697 万円に対して決算額 4 億 7,326 万円、1 億 3,370 万円（22.0%）の支出減、保健事業費は予算額 3,254 万円に対して決算額 3,116 万円、137 万円（4.2%）の支出減となりました。また、納付金については予算額 6 億 2,853 万円に対して決算額 6 億 2,721 万円、132 万円（0.2%）の支出減となりました。

## 被保険者 1 人あたり額と割合（単位：円）

合計 684,982円



合計 554,043円



## 被保険者 1 人あたり保険給付費（単位：円）

			平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
法定給付費	被保険者分	療養給付費	97,805	94,943	88,140	82,162
		傷病手当金	10,306	16,193	13,620	8,205
		埋葬諸費	42	149	66	69
		出産育児費※	1,725	2,398	621	905
		小計	109,879	113,683	102,447	91,341
	被扶養者分	家族療養費	87,832	98,280	89,218	97,345
		家族埋葬料	42	43	66	0
		家族出産育児一時金	6,395	7,906	5,004	7,301
		小計	94,269	106,229	94,288	104,646
		高額療養費	15,142	17,497	12,195	9,973
高齢者	5,446	7,144	6,277	4,241		
計	224,736	244,553	215,207	210,201		
付加給付費	8,695	9,741	8,628	6,297		
合計	233,431	254,294	223,835	216,498		

※) 出産育児一時金と出産手当金

## 決算の基礎数値と決算概要（平成 25 年 3 月末現在）

- 被保険者数 2,139 人
- 被扶養者数 2,220 人
- 平均標準報酬月額 382,609 円
- 一般保険料率 95 / 1000
- 介護保険料率 14 / 1000

## 一般勘定

### 収入

科目	決算額 (千円)
健康保険収入	1,105,745
保険料	1,105,365
国庫負担金収入	380
調整保険料収入	14,606
繰入金	233,067
国庫補助金収入	125,455
財政調整事業交付金	7,311
雑収入	11,187
利子収入	5,972
その他	5,215
収入合計	1,497,371

### 支出

科目	決算額 (千円)
事務所費	63,983
保険給付費	473,264
法定給付費	459,500
付加給付費	13,764
納付金	627,205
前期高齢者納付金	362,883
後期高齢者支援金	218,352
その他	45,970
保健事業費	31,165
財政調整事業拠出金	14,606
その他支出	916
支出合計	1,211,139

収支残高 286,232 千円

## 介護勘定

### 収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	101,447
繰入金	7,988
収入合計	109,435

### 支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	95,351
支出合計	95,351

収支残高 14,084 千円

医療費  
減らしま専科

ジェネリック医薬品編

家計にやさしいお薬を  
使ってみませんか？

病院にかかるとき、意外と出費がかさむのが薬代。そこで、活用したいのがジェネリック医薬品です。先発医薬品と同等の有効性と安全性をもちながら、価格は先発医薬品に比べて2〜8割安いというメリットがあります。ジェネリック医薬品を上手に使って、薬代を節約しましょう。



Point 1 同じ効き目なら、薬代は安いほうがいいですね♪  
ジェネリック医薬品はこんなにおトクです

疾患	先発医薬品	ジェネリック医薬品	おトク!
高血圧症 (代表的な薬を1日1錠 1年間服用した場合)	15,330円	安いタイプ 1,090円 高いタイプ 6,570円	●● 8,760円～14,240円 おトク!
脂質異常症 (代表的な薬を1日1錠 1年間服用した場合)	10,950円	安いタイプ 2,190円 高いタイプ 6,570円	●● 4,380円～8,760円 おトク!
糖尿病 (代表的な薬を1日3錠 1年間服用した場合)	13,140円	安いタイプ 5,470円 高いタイプ 7,660円	●● 5,480円～7,670円 おトク!

\*上記は3割負担の場合の薬代のみの金額です。このほか、薬の処方に必要な各種費用がかかります。(日本ジェネリック医薬品学会・2013年4月現在)

Point 2 ジェネリック医薬品を使ってみたいと思ったら♪  
医師または薬剤師に相談してみましょう

- 病院や診療所、保険薬局で、医師または薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望します」と伝えましょう。
- 医師が書く処方せんの変更不可欄に、「✓」や「×」の記載と医師の署名がない場合は、ジェネリック医薬品を利用できます(右参照)。
- 「ジェネリックを使ってみたいけれど、ちょっと不安……」という人は、「お試し調剤※」というもらい方で、短期間だけジェネリック医薬品を試すことができます。

※お試し調剤とは…最初の短期間(1週間分など)だけジェネリック医薬品をもらって服用し、とくに問題がなければ残りの分もジェネリック医薬品をもらうしくみです。もし合わないようなら、他のジェネリック医薬品や先発医薬品に変えることもできます。

**注意!** すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針により、ジェネリック医薬品を利用できない場合もあります。

# 新しくなった健保のネットサービスを ご活用ください!

リニューアルした日本冶金工業健保ホームページでは、健康保険についての解説や保健事業についてご案内し、みなさんが必要なときにいつでも必要な情報をご覧いただけます。また、「ヘルシーファミリー倶楽部」には、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんです。ぜひ「お気に入り」に登録して、毎日アクセスしてください!

日本冶金工業健康保険組合ホームページ <http://www.yakinkenpo.or.jp/> 【パスワード:nas】

POINT 1 こんなときは、  
健保ホームページにアクセス!

- 病気やけがをしたとき……【健保の給付】
- 家族に異動があったとき……【各種手続き】
- 給付のための申請書がほしいとき…【申請書一覧】など

POINT 2 こんなときは、電話相談にアクセス!  
専用ダイヤル 0120-80-3223(無料)

「暑くて、夜中に何度も起きてしまう」「食欲がなく、仕事に対する意欲がわかない」などの心配事はありますか。そんなときは、経験豊富な専門スタッフが電話相談をお気軽にご相談ください。Web相談も可能です。



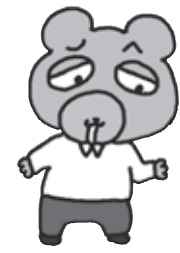
POINT 3 こんなときは、  
Web版医療費のお知らせにアクセス!

当組合では、自分がいくら医療費を支払ったか、実際の医療費はいくらだったのかを確認できるよう「医療費のお知らせ」を作成しています。従来の「医療費のお知らせ」は紙に印刷して郵送していましたが、6月からWeb化しました。ぜひ、内容を確認していただき、疑問がありましたら健康保険組合【☎03(3272)1655】までお問い合わせください。

POINT 4 こんなときは、  
ヘルシーファミリー倶楽部にアクセス!

- メタボが気になるとき……【メタボ対策ナビ】
- 気になる症状があるとき……【病気を調べる】
- 病院を探したいとき……【病院を探す】
- 食事のメニューが決まらないとき…【簡単ヘルシーレシピ】など

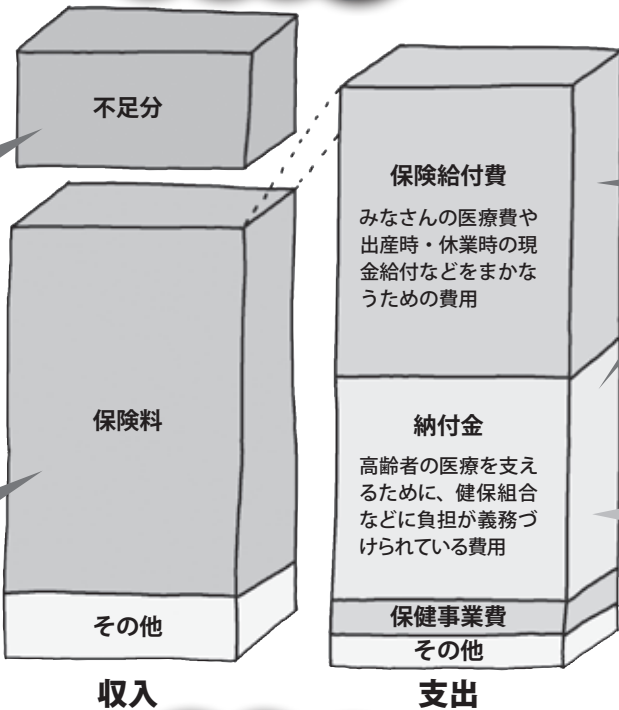
■ 健保組合のおもな収入・支出科目



なんでこんなことになったんだペア？

増え続ける支出を賄いきれず、収入の不足分を保険料率のアップや積立金の繰り入れで補ってん

長引く経済不況による保険料収入の伸び悩み



- 医療技術の高度化による医療費のアップ
- 高齢化による医療費支出のアップ
- 高齢者医療制度への納付金の重い負担

保険料の4割超！

赤字の一番の原因は、高齢者医療制度を支えるための「納付金」の負担が重すぎることです。



# 健保の台所事情を教えてください！ 健保組合の財政のしくみ



健康保険も保険だから健保組合もお金もつけしてるのかな？  
いえいえ、健康保険は公的保険でして、それを運営する健保組合は、お金もつけはしていません。

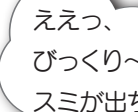


それじゃあ、お金が余ったり返してくれるのかしら？  
余った場合は準備金としてためておくんです。準備金の積み立ては法律で定められています。

法律で定められた健保組合の「準備金」  
健保組合は、毎年度末において、その年度と直前2年度内に行った医療給付費相当分の平均の3カ月分および納付金相当分の平均の1カ月分に達するまでは、その年度の剰余金を準備金として積み立てなければならぬことになっています。



でも、いま健保組合はお金が余るところか、全組合の8割超が赤字なんです！

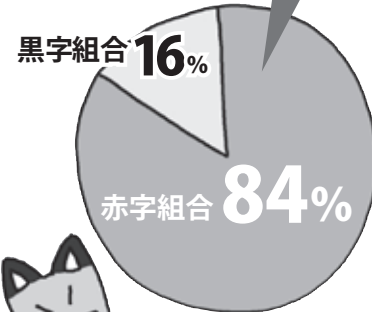


ええっ、びっくり～!! スミが出ちゃったわ。



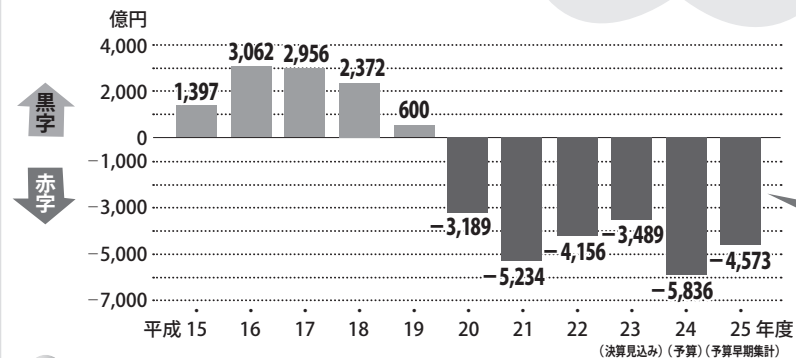
■ 平成 25 年度 予算早期集計

全国にある 1,420 健保組合の 8割超が赤字



しかもこんなに巨額の赤字なんです！

■ 健保組合全体の経常収支の推移



健保組合全体で6年連続の赤字。平成25年度も-4,573億円と大幅赤字の見込み

出典：健康保険組合連合会「平成25年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

- ① 適正な受診…はしご受診や時間外受診は医療費が割高に。むだのない受診を！
- ② 定期的な健診…病気の早期発見・予防と健康管理に対する意識向上を！
- ③ 積極的な健康づくり…バランスのよい食事や適度な運動で病気にならない体づくりを！

現在、健保組合がおかれている厳しい状況を乗り切り、財政を維持していくためには、支出の大きな割合を占める医療費を削減することが大切です。そのために、みなさんも次の3つを心がけてください。



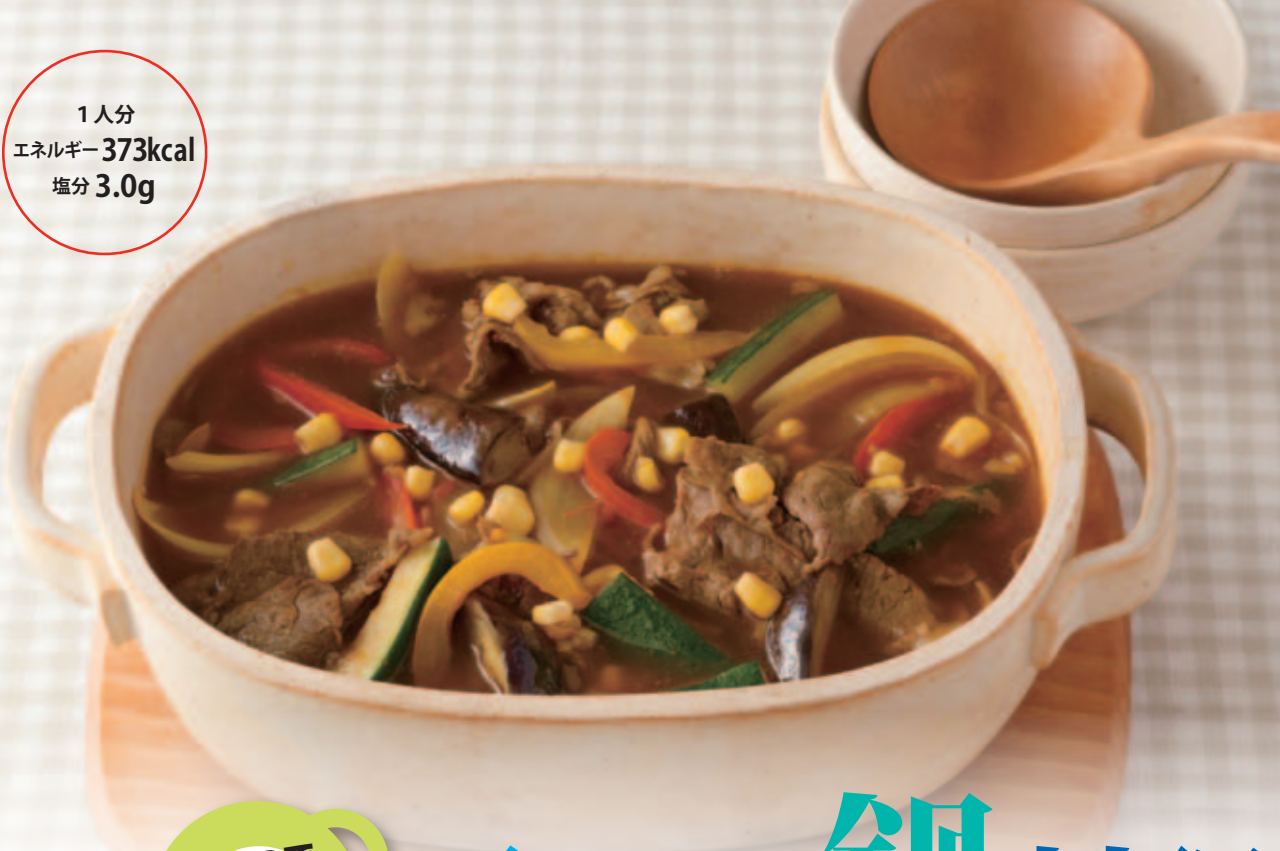
なっとクマ！



わかっタコ！



1人分  
エネルギー 373kcal  
塩分 3.0g



鍋1つで  
簡単・栄養満点  
レシピ

# 夏こそ! 鍋料理

食欲が落ち、体力を消耗しやすい夏にこそおすすめなのが鍋料理。さまざまな栄養素

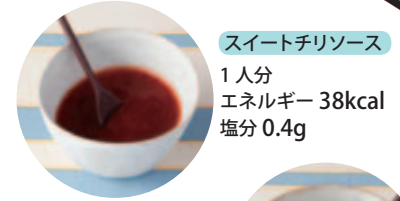
## えび団子とハムのエスニック鍋

【材料】2人分

- えび団子 むきえび150g/ねぎ5cm/しょうが(すりおろし)小さじ1/2(1/6かけ分)/酒大さじ1/2/片栗粉大さじ1/2/砂糖・塩・こしょう各少々
- 春雨.....30g
- ハム(超薄切りタイプ).....70g
- レタス.....3枚
- ゴーヤ.....1/2本
- 豆苗(なければなら).....1/2パック
- 香葉(なければ三つ葉).....1/2パック
- 煮汁 レモン薄切り2枚/赤唐辛子1本/にんにく(薄切り)1かけ分/水3カップ/鶏がらスープの素小さじ1/2/酒大さじ2/ナンプラー(なければしょうゆ)大さじ1
- 塩・こしょう.....各少々
- スイートチリソース 豆板醤小さじ1/マーマレード大さじ2/レモン汁小さじ1
- ナッツだれ ピーナッツ(みじん切り)大さじ2/にんにく(みじん切り)小さじ1/2/しょうが(みじん切り)小さじ1/2/レモン汁大さじ1/2/ごま油小さじ1/塩・こしょう各少々

【作り方】

- ①むきえびは包丁で細かくたたく。ねぎはみじん切りにする。春雨はキッチンばさみで長さ12~13cmに切る。レタスは芯をとり幅1.5cmのざく切り、ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり薄切りにする。豆苗は根元を切り落とし、香葉はざく切りにする。
- ②ボウルにえび団子の材料を入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③鍋に煮汁、乾燥したままの春雨を入れて中火で熱し、春雨がやわらかくなるまで4~5分煮る。春雨がやわらかくなったら、②をスプーン2本で1/10量ずつすくって丸めながら加え、浮き上がってきたら2~3分煮て、煮汁を塩・こしょうで調味する。
- ④ハム、レタス、ゴーヤ、豆苗、香葉を食べる分だけ、煮汁にさつとくぐらせる。好みのたれをつけていただく。



スイートチリソース  
1人分  
エネルギー 38kcal  
塩分 0.4g



ナッツだれ  
1人分  
エネルギー 64kcal  
塩分 0.2g

### 栄養ノート

- ゴーヤには独特の苦味成分があり、胃壁を刺激して消化力を高めます。また、トマトの5~6倍のビタミンCが含まれています。
- レタスにはカリウム、ビタミンCなどが含まれていますが、おもな成分は水分。夏は野菜などからも積極的に水分の補給を。

●料理制作

料理研究家・管理栄養士 村田 裕子  
写真・松島 均/スタイリング・吉岡 彰子

# で食欲アップ!

が手軽にとれ、エネルギー補給ができます。ハーブやスパイスなども使っておいしく鍋料理をいただきましょう。

## 牛肉と夏野菜のスープカレー鍋

【材料】2人分

- 牛薄切り肉.....200g
- 下味調味料 カレー粉大さじ1/2/塩・こしょう各少々
- たまねぎ.....1/2個
- パプリカ(赤・黄).....各1/4個
- なす.....1本
- ズッキーニ.....1/2本
- トマト.....1個
- ホールコーン(缶詰).....大さじ3
- 煮汁 固形スープの素1個/ローリエ1枚/しょうが(すりおろし)大さじ1(1かけ分)/にんにく(すりおろし)小さじ1(1かけ分)/水3カップ/カレー粉大さじ2/ウスターソース大さじ1/ケチャップ大さじ1/めんつゆ(2倍希釈)大さじ1
- 塩・こしょう.....各少々

【作り方】

- ①牛肉は幅5cmに切り、下味調味料をもみこむ。
- ②たまねぎは4等分のくし切り、パプリカはへたと中の白い部分を取って細切り、なす、ズッキーニは長さを半分に切って縦に4~6等分に切る。なすは水に5分さらす。トマトはへたを取り、ざく切りにする。
- ③鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら牛肉をほぐしながら加える。②の野菜も加え、あくを取りながらやわらかくなるまで4~5分煮る。ホールコーンを散らし、塩・こしょうで調味する。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ  
カレーそうめん



1人分  
エネルギー 249kcal  
塩分 1.0g

【材料】2人分

- そうめん(乾燥).....3束(180g)

【作り方】

- ①鍋にたっぷりの熱湯を用意し、そうめんを入れて、はしてほぐしながら表示時間(約1分30秒)どおりにゆでる。冷たい水にとってもみ洗いし、ぬめりをとりながら十分に冷やす。ざるにあげて、水気を切る。
- ②熱いスープカレーに冷たいそうめんをつけながらいいただく。

### 栄養ノート

- 赤や黄色のパプリカにはβカロテン、ビタミンC・Eがバランスよく含まれており、血管や肌の老化防止に効果的です。
- トマトの赤い色に含まれるリコピンには強い抗酸化作用があります。リコピンは皮や種にも含まれているので、余さず摂取しましょう。



1人分  
エネルギー 240kcal  
塩分 3.6g  
(たれは含まず)

受けっぱなしにしないために

# 高血糖と指摘された あなたに

高血糖<sup>こうけつとう</sup>の助<sup>すけ</sup>さんは「アラフォーだけどもまだバリバリよ」が口癖で、サッカー観戦と週1回のフットサルが趣味の自称スポーツマン。  
でも、先日の特定健診では血糖値に関する検査項目で問題点が指摘されてしまいました。  
高潔さんの生活習慣をちょっとのぞいてみましょう。

(特定健診における特定保健指導対象者の判定値)  
【空腹時血糖】  
100 mg/dL以上  
血液中に含まれるブドウ糖=血糖量を検査します。  
※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110 mg/dL  
【ヘモグロビン A1c】  
5.6%(NGSP値)以上  
過去1~3カ月の平均血糖値がわかります。

★上記のほか、腹囲や脂質、血圧、喫煙歴等を見たらうで、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

**起床** 07:00 前夜の海外サッカー中継を見ていたため寝不足。朝食いらない……食欲ない……

**入社** 09:00 仕事は事務職。仕事柄、普段はあまり動かないなあ。まあ、そのぶん週1回のフットサルで運動しているからね

**昼食** 12:00 アラフォーだって肉食系男子だぜ。朝食を抜いてるから、ここでガッツリ食べておかないと

**退社** 17:00 今日はお楽しみのフットサル!

**フットサル終了** 19:00 張り切ってキックオフを迎えるものの、スタミナ切れをおこして5分で交代。さすがに疲れるようになってきた

**夕食** 20:00 焼肉屋で「お疲れディナー」。スイーツでシメ。運動の後の甘いものはサイコーだなあ

**観戦** 24:00 そして今夜も海外サッカー中継が… やっぱスポーツ放送はリアルタイムで見ないと意味ないよな

## 高潔さんの健診結果

**腹囲** 80cm **まだセーフ。でも、ここ数年は肥大ぎみ**

**基準値** ギリギリ! **空腹時血糖** 98 mg/dL

**ヘモグロビン A1c** 5.5% **基準値** ギリギリ!

高潔さんのように、「定期的な運動は欠かさない」といつつ、実は生活習慣全体でみるとバランスが悪い……という方は多いのではないのでしょうか。

スポーツが趣味、といってもその実態がベンチウォーマーだったり、すぐに疲れて交代してしまったりでは、運動量としては不十分かもしれません。高潔さんのような方に必要なのはむしろ、週に3回程度の有酸素運動(ウォーキングなど)です。

また、「自分はスポーツマンだから」を言い訳に、ごはんや甘いものを大量に食べるのもよくありません。食べすぎは肥満と高血糖につながります。



特定健診・特定保健指導におけるヘモグロビン A1cの数値については、従来、日本独自の「JDS 値」が使われていましたが、2013年4月1日以降は国際的な数値である「NGSP 値」が使用されています(なお、医療機関等の現場では、2012年からすでにNGSP 値が採用されています)。

## 高血糖とは?

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の量。糖は、人間のエネルギー源として大切なものですが、増えすぎると糖尿病を招きます。糖尿病は、それ自体が致命的な病気ではありませんが、放置するとさまざまな合併症をひきおこすほか、動脈硬化を進行させて、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気のリスクを高めます。

## 乱れた食生活は血糖値を上げる

通常、血糖値はすい臓から分泌されるインスリンによって一定の値になるようにコントロールされています。しかし、食べすぎや食事抜きなど、乱れた食習慣は血糖値の上昇を招きます。食事は1日3食、できるだけ同じ時間帯に食べたいもの。また、夜の時に降の食事を控えるなど、規則的な食習慣を身につけましょう。

## 睡眠時間も影響

寝不足はストレスにつながり、ストレスの増加は血糖値を上げるホルモンの分泌につながります。睡眠時間は、短すぎても長すぎても、血糖値に悪影響を与えます。適正な睡眠時間は人によって異なります(6~10時間)が、自身にとって「日中、快適に活動できる」という目安に調整してみましょう。

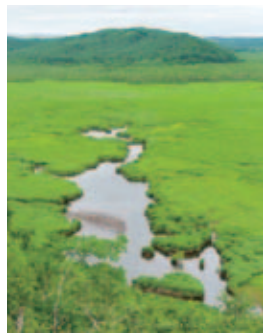
## 食事と運動で血糖値の上昇を抑えよう

「肉食系」といえばたくまじそうに聞こえますが、何事もバランスが大事。野菜は糖質の吸収を抑えるため、血糖値が上がりにくくなります。また、運動面でも配慮が必要。運動習慣がない、また、高潔さんのように極端な運動習慣の方は、買い物時や通勤時など、日常生活のなかで歩く機会を増やしましょう。

毎年の受診で経年変化をチェックして、日頃の健康管理に活かそう!

## 釧路湿原を歩く

### コッタロ湿原展望台



広大な面積をもつ釧路湿原には、いくつかの展望台が整備されている。それぞれに異なった美しい湿原の姿を見ることができ、コッタロ湿原展望台からは悠久の大自然を堪能できる。

**アクセス**：塘路駅より車で15分  
**電話**：015-485-2264  
(標茶町観光協会)



▼網走の人気の観光名所「博物館網走監獄」



▲川湯温泉街にある24時間営業・無料の「あし湯」

### 塘路駅

#### 塘路ネイチャーセンター

「湿原の川をカヌーで下る」、「湿原を歩く」、「タンチョウを観察する」など、ガイドとともに釧路湿原を体感するさまざまなツアーを催行している。

**アクセス**：塘路駅より車で5分  
**料金**：ツアー内容によって異なる  
**電話**：015-487-3100  
**営業時間**：5時～17時  
**休業日**：なし



### 川湯温泉駅

#### 名湯の森ホテル きたふくろう

思わず長い時間、湯につかって眺めたいほど原生林の緑が美しい露天風呂。岩風呂、打たせ湯などもある。ホテル内の温泉だが、日帰り入浴が可能。

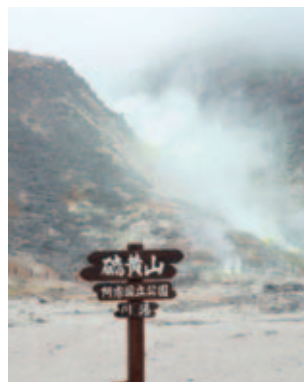
**アクセス**：川湯温泉駅より車で10分  
**料金**：中学生以上600円、小学生300円  
**電話**：015-483-2960  
**営業時間**：14時～18時(日帰り入浴)  
**休業日**：不定休



### 硫黄山

音をたてて立ち上る硫黄の噴煙。山麓へは川湯温泉から散策路で行くことができ、途中、白樺林やハイマツなどの高山植物が見られるのも楽しみの一つ。

**アクセス**：川湯温泉駅より徒歩30分  
**電話**：015-483-2670  
(川湯温泉観光案内所)  
※山のふもとまで行くことが可能。入山は不可。



### 北浜駅

#### 軽食&喫茶 停車場

駅舎を利用した軽食・喫茶店で、店内の座席や装飾は、実際に列車で使用されていたもの。人気のホタテカレーの味はたいへんまろやか。

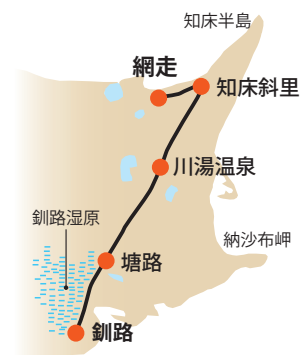
**アクセス**：北浜駅構内  
**価格**：ホタテカレー 900円  
**電話**：0152-46-2410  
**営業時間**：11時～20時  
**休業日**：火曜日



◀浜小清水駅近くのフレイトイ展望台からオホーツク海を望む



# 釧路湿原、オホーツク海、… 列車の窓から眺める北の大自然



北海道の大自然を駆け抜けるJR釧網本線は、道東の南の釧路駅と北の網走駅を結ぶ路線。沿線には温泉や湖など多くの観光名所が点在しているだけでなく、車窓からも広大な湿原やオホーツク海を眺めることができるとあって、多くの乗客でにぎわいます。

この路線の最大の魅力は、周囲に広がる釧路湿原。夏は植物の緑と川や湖沼の青のコントラストが大変美しく、訪れる人々をひきつけてやみません。

- 釧路駅
- 釧路湿原駅
- 細岡駅
- 塘路駅
- 茅沼駅
- 摩周駅
- 川湯温泉駅
- 知床斜里駅
- 浜小清水駅
- 原生花園駅
- 北浜駅
- 網走駅

※おもな駅のみ

木のぬくもりを感じさせる釧路湿原駅舎▶

車窓が  
魅せる  
風景  
JR 釧網本線



# 上司が自分に対し、否定的に接しているような気がする



**人間関係を損なう可能性も**

新型うつ病の中には「拒絶過敏性」という症状があります。これは「物事のとらえ方」の問題なのですが、相手は何気なく言ったつもりでも、本人は否定的に捉え、ショックを受けたり激しく怒ったりするというものです。

上のマンガでは、上司は部下に対し、仕事のスピードについて好意的な話をしているのに、言われた本人は否定的に受け止めてしまっています。このままでは上司と部下の間に、いずれ大きな衝突がおこる可能性も考えられます。

仕事を頼む場合は、部下自身の仕事の進捗や優先順位を確認し、相互理解のもとで依頼する、また、頼んだ仕事ですんだ場合は「手伝ってくれたおかげで助かった」など、本人の自尊心を満足させるような言葉や態度で感謝するとよいのではないのでしょうか。

## 「何がストレスなのか」を把握して対処

新型うつ病の人に対し、職場ではつい「自分勝手なやつだ」と批判してしまいがちです。一方、本人は本人で、批判されるほど職場に対して批判的になり、極端なケースではパワハラや労災として本人が訴えに出ることも。

事態をこじらせないためには、まず「周囲が(批判的になる気持ちを抑え)本人の考え方を理解すること」です。たとえば自分勝手に映っているとしても、本人は本人なりに我慢を重ねて苦しんでいる、という観点に立って対処しましょう。そのうえで、職場として本人に配慮できること、できないことを、時間をかけて理解させることが大切です。新型うつ病を抱える本人が「自分自身にも改善するべき点がある」と気づくことが、何よりも事態を進展させるのですから。

こんなにかかる!  
生活習慣病の

## 医療費

監修  
東京大学医学部附属病院  
アレルギー・リウマチ内科  
関谷 剛

# 心筋梗塞

心筋梗塞は、心臓の筋肉に酸素と栄養を送る血管(冠動脈)が詰まっておこる病気。心筋の細胞が壊死してしまい、重症の場合は心不全につながり、命にかかわることも少なくありません。心筋梗塞が疑われる発作がおこったら、一刻も早く治療することが救命のカギとなります。

## 心筋梗塞で入院したBさんの治療とその費用 (自己負担3割)

〈経過〉Bさん(56歳男性)は、40歳代から肥満で生活習慣の改善をすすめられたものの、「症状がないから」と放置していました。ある日、早朝からゴルフに出かけ、プレイ中に突然強い胸痛をおこし、救急車で病院へ運ばれたところ、「心筋梗塞」との診断。薬とカテーテルで詰まった血流を再開させる治療が行われ、かろうじて一命をとりとめました。早期にリハビリも開始され、再発予防のためにも、生活改善を心に誓うBさんです。



●急性期入院治療 16日間 治療内容によって費用は異なります。

検査料/薬物治療/血栓溶解療法/カテーテル治療でステント留置/急性期リハビリ など 総額210万円	自己負担額 63万円
入院時食事療養費実費 3万4,368円	自己負担額(標準負担額) 1万2,480円
医療費総額 計213万4,368円	窓口負担額 計64万2,480円*

\*このうち53万1,570円が高額療養費として払い戻されます。

かかった医療費総額 **約213万円**

うち、自己負担額 **約11万円**  
(高額療養費が適用されたあとの金額)

- ※高額療養費の自己負担限度額は所得や年齢によって異なり、Bさんは70歳未満で一般の所得となっています。
- ※事前に健保組合へ「限度額適用認定証」の申請をし、病院の窓口で提示すると、高額療養費分を除いた自己負担限度額までの負担ですみます。
- ※Bさんは個室を希望しなかったため、差額ベッド代などは含まれていませんが、希望するとさらに費用がかかります。

### 〈心筋梗塞予防のポイント〉

- コレステロールと塩分の多い食品を控える
  - 禁煙 ●適度な運動 ●アルコールは適量にとどめる
  - 肥満の改善 ●ストレスをためない など
- また、心筋梗塞のリスクとなる脂質異常症、糖尿病、高血圧などがある場合は、きちんと治療しておきましょう。



Smile!!

## 健康ライフ

俳優 ■ 渡辺 徹 さん

1961年生まれ。茨城県古河市出身。劇団文学座所属。1981年、テレビドラマ『太陽にほえろ!』のラガー刑事役でデビューし、一躍人気俳優に。現在は本業の舞台を中心に、歌手、テレビ番組の司会やナレーションなど幅広く活動している。

# 自分が健康でいることは、 家族に対する最高の愛情表現です



### 誰にでもありそうな体の異変。 それは大きな病気の予兆だった

2012年4月のことですが、体がひどく疲れて、妙にだるかったんですね。休んでもなかなかよくなり、食欲も落ちて栄養がとれない。仕方がないので、点滴でも打ってもらおうと近くのクリニックに行っただけです。

ところが、医師から「別の大きな病院を紹介するから、精密検査を受けるように」といわれまして。そこでわかったのが「虚血性心疾患」だったんです。動脈硬化が進行して、冠動脈の1本が完全に詰まっていると。急ぎよ入院することになり、約3週間後にカテーテル手術を受けました。

手術翌日に退院。そのときの体の調子は嘘のように良かったですね。それまで食欲がまったくなかったのに、手術を終えた直後に「カツ丼が食べたいー」と思いましたから(笑)。心臓に血が通るとはこういうことなのかと実感しました。

### 自分の体をいたわることが、 家族をいたわることにつながる

おがましい話ですが、この病気を経験するまで、自分の体は自分のものと考えていました。だから人から体のことをいわれると、つい反発してしまって(笑)。ただ、いざ入院してみても、それほど家族が心配してくれたのか、そう考えると、入院中は家族をとても不幸にしてしまったと思っただけです。

自分の体、自分の健康というのは、決して自分だけのものではないんですね。自分の体をいたわることが、家族をいたわることと同じ。自分が健康でいることは家族に対する最高の愛情表現なんです。これはそれまでになかった感覚でした。

じつは今回の病気で、休んだほうがいいといってくれたのは家族なんです。やはり家族の目は正確ですよ。顔色がわるい、疲れた顔しているよ、なんていわれると、「うるさいな」と思いますが、その意見にきちんと耳を傾けることが大切なんだと教えられました。

### 生活習慣を見直して、 「不自然」を「自然」に変える

退院するとき、医師からは「今回は処置をしたままで、治療をしたわけではありません。原因は

わかっていきますね? 原因は生活習慣です。同じことをしていると、また同じことがおきますよ」といわれました。これは耳が痛かったですね(笑)。それからは定期的に健診を受けて、自分の生活習慣を見直すようにしています。

日常生活で心がけているのは「無理せず、自然に」ということです。考えてみると、以前は食べるものも自然ではなく不自然だったんですね。肉一辺倒とか(笑)。今はそうではなく魚も食べるようにして、バランスをとるようになっています。

俳優業は人生のよろこびや味わいを表現する仕事と自負していますが、その魅力は誰かとかかわってできる「かわり芸」にあると思っています。いろんな人と、いろんなかたちでかかわれる、これがあるから楽しいんですね。これからも一期一会を大切に、一所懸命やっていきたいと思います。

