

健保組合が実現すべきこと 健康寿命の延伸と医療費の適正化

黒字決算への好転は 一時的な回復に過ぎない

少子高齢化と国民医療費の膨張が進み、平成28年の健康保険組合を取り巻く環境はよりいっそう厳しさを増しています。高齢者医療費にかかる重い負担に加えて、4月に控える診療報酬の改定が、夏の参院選挙を前にどのように決着するかも不透明かつ波乱を含んでいるといえるでしょう。



厚生労働省が公表した「平成26年度医療費の動向」によると、1人当たり医療費は31万4000円と対前年度比で2.0%増え、過去最高値を更新しました。65歳未満は17万7000円、65歳以上は約4倍の72万4500円で、高齢になればなるほど医療費がかかる実態が浮き彫りになっています。都道府県別で見ると、最も低い千葉県と最も高い高知県では約1.5倍の差があり、西高東低の傾向が続いています。

健保連（健康保険組合連合会）が発表した「平成26年度健康保険組合決算見込の概要」によると、健康保険全体の経常収支は636億円の赤字

で、25年度の1154億円の赤字に比べ大幅に好転しましたが、これは景気がやや上向いて賃金が上昇したことと、全組合の約3割（387組合）が保険料率を引き上げて収入増に努めたため。引き上げがなければ実質666億円の赤字という大変厳しい状況となります。

健保組合の存続のためには さらなる啓発と訴えが必要

現行の高齢者医療制度は健保組合等の納付金の拠出によって成り立っている一方で、健保組合

における納付金の保険料収入に対する割合は4割を超えています。この負担構造を改善し、現役世代の負担を軽減しなければ、全組合の実質的な黒字は実現しません。

健保連は、後期高齢者支援金の総報酬割部分の拡大によって軽減される公費の約7割で国保（国民健康保険）の赤字を補てんする、いわゆる肩代わりで反対しています。27年に成立した医療保険制度改革関連法で「前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金については、現役世代の拠出金負担が過大とならないよう、将来にわたって高齢者医療運営円滑化等補助金の財源を確保するよう努めること」との附帯決議がつくなど、一定の理解を得ることができました。とはいえ、今後も啓発活動、訴えをさらに進めていかなく

てはなりません。

健保連が健康寿命の延伸と医療費適正化に取り組んでいるのもその一環です。健保組合をはじめとする保険者や経済団体、地方自治体、医療関係団体などが連携して発足した「日本健康会議」は疾病予防や効果的な健康づくりを目指しています。また、国民注視のマイナンバー制度は28年1月から個人番号の利用が開始されます。健保組合の業務負担の増大は避けられませんが、新たな改革に積極的に取り組み、健保組合の未来のために、医療費の適正化を前進させていきましょう。

(注) 掲載内容については、平成27年10月15日現在の情勢に基づき構成しています。



セルフケアで身を守る！ 花粉症

監修 ■ 日本医科大学耳鼻咽喉科 教授 大久保 公裕

花粉症発症の原因

「今まで何ともなかったのに今年から急に発症してしまった」という声をよく聞く花粉症。諸説ありますが、発症するかどうかは、その人がそれまでに吸ってきた花粉の量が関係しています。そのため、子どもより何年も多く吸ってきた大人のほうが発症しやすいのです。

また、発症までの蓄積量は個人差があり、生活環境や住んでいる地域によっても異なります。※以前に比べてスギ花粉の飛散量が増えているため、最近では子どもにも発症が見られるようになっていきます。



どうしてくしゃみや 鼻水が出るの？

人間の体には、体内に侵入してくる外敵を取り除こうとするはたらきが備わっています。侵入してきた花粉を敵と認識して、体から追い出そうとしてくしゃみや鼻水などの症状が出るのです。

まずはセルフケアから！



- 帰宅時は、衣服や髪をよくはらってから入室する
- ウールなどの花粉のつきやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする



- 花粉情報に注意する
- 飛散の多いときは外出を控える

以上のことを意識して、できるだけ花粉を近づけないようにしましょう！

花粉症にも！ ジェネリック医薬品

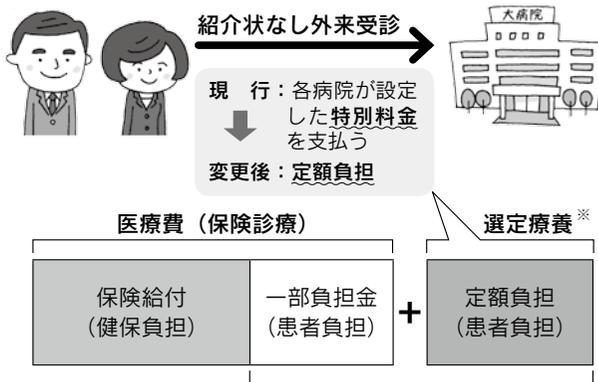
ジェネリック医薬品は高血圧や糖尿病などの慢性病向けの薬ではありません。花粉症の薬には内服薬だけでなく点眼薬、点鼻薬などがあり、その多くがジェネリックに切り替え可能です。花粉症はシーズンになると数カ月間服用することになり、それが

毎年続くので、切り替えることで大きな節約効果が見込めます。

医師や薬剤師には、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの具体的な症状や、その症状が出る頻度や強さ、持病や体質などを伝えて薬を処方してもらいましょう。

紹介状なしで大病院を受診する場合等の 定額負担が導入されます

現在、病床数200床以上の病院に紹介状を持たずに受診した場合、各病院が設定した特別料金を支払うことになっていますが、外来の機能分化を進めるため、紹介状なしで特定機能病院および病床数500床以上の病院を受診する場合等には、原則として初診時または再診時に、患者さんに定額負担が求められることとなりました。定額負担の額は初診の場合5,000円、再診の場合1,000円から2,500円で検討されています。



※選定療養：患者が選定し、特別の費用負担をする追加的な医療サービス

入院時食事療養費等が見直されます



入院時の食事代は、入院と在宅療養の負担の公平を図るため、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担が求められることとなり、平成28年4月から1食360円、平成30年4月から1食460円に段階的に引き上げられます。

*難病、小児慢性特定疾病の患者さんは、平成27年1月から原則自己負担となったことから、その影響に鑑み、据え置きとなりました。また、低所得者Ⅰ、低所得者Ⅱの方も据え置きです。

食事代の患者負担

現行	平成28年4月から	平成30年4月から
1食260円	1食360円	1食460円

患者申出療養が創設されます



困難な病気と闘う患者さんの「国内未承認の医薬品等を迅速に保険外併用療養として使用したい」という思いに応えるため、患者さんからの申し出を起点とする新たな保険外併用療養の仕組みとして患者申出療養が創設されます。

*対象となる医療のイメージ

- すでに実施されている先進医療を身近な医療機関で実施することを希望する患者さんに対する療養
- 先進医療の実施計画（適格基準）対象外の患者さんに対する療養
- 先進医療として実施されていない療養
- 現在行われている治験の対象とならない患者さんに対する治験薬等の使用



平成28年
4月から

医療保険制度が 一部改正されます

持続可能な医療保険制度を構築するため、財政基盤の安定化、負担の公平化、医療費適正化の推進などを目的として、医療保険制度が一部改正されます。そのうち、皆様の生活に関係のある内容を中心にお知らせします。

標準報酬月額の上限および標準賞与額の 年度累計額の上限が変わります

保険料などの計算のもととなる標準報酬月額が、現在の最高等級第47級の上位に3等級追加され、121万円(第47級)から139万円(第50級)に引き上げられます。併せて標準賞与額についても、年度累計額の上限が540万円から573万円に引き上げられます。

これにより、標準報酬月額が121万円超の方の毎月の保険料が変更になります。

標準報酬月額

種別 等級	標準報酬月額	報酬月額
第47級	121万円	117万5,000円以上 123万5,000円未満
第48級	127万円	123万5,000円以上 129万5,000円未満
第49級	133万円	129万5,000円以上 135万5,000円未満
第50級	139万円	135万5,000円以上

追加



傷病手当金および出産手当金の 算定方法が変わります



傷病手当金および出産手当金について、不正受給防止等の観点から、給付の基礎となる標準報酬の算定方法が変わります。傷病手当金および出産手当金の額は、1日につき以下のとおりになります。

- ①支給開始日の属する月以前の直近の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額の3分の2に相当する額
- ②標準報酬月額が定められている月が12カ月に満たない場合は、支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額または支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した30分の1に相当する額のいずれか少ない額の3分の2に相当する額



コーンさん

整骨院・接骨院では、健康保険が
使えるケースは限られています

質問者
雪だるまさん

ウインタースポーツの季節よね！ 毎日、スキーができてうれしいでスノー。でも、ちょっとはしゃぎすぎちゃって筋肉痛～。イタタタ…。近くの整骨院にマッサージに行っておよつと。保険証を持って行けばいいダルマ？



整骨院等で健康保険が
使えるのはこの場合だけ

- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ

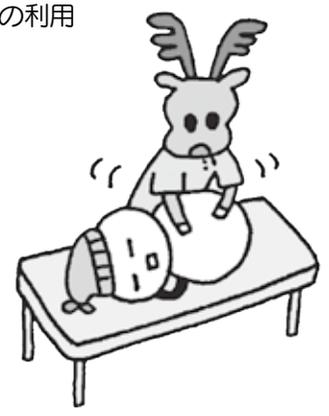


- 骨折、脱臼の応急処置（応急の場合を除いて医師の同意が必要）

これらは整骨院等で健康保険が
使えません



- 慢性的な肩こり・筋肉疲労
- スポーツによる筋肉痛
- 神経痛やヘルニア等の病気に起因する痛み・こり
- あん摩・マッサージとしての利用



- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 過去の負傷等による後遺症
- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- 異なる患部への“ついで”施術

はり・きゅう、あん摩・マッサージにおいても、健康保険が使える施術はごく一部に限られています。なお、通勤災害・業務災害などの場合も、健康保険は使えません。

当健保組合では、みなさんが整骨院等にかかった場合の施術内容などについて、照会させていただきます場合があります。



納める保険料が増えることになるかも知れませんが、だから、整骨院や接骨院は、健康保険が使えるケースを知って、正しくかきましょう。

恥ずかしくて溶けちゃいそう。医療費や施術費が増えるとうなるんでスノー？

患者が保険料を有効に使おうという意識を持たなければ、医療費や施術費が雪ダルマ式にどんどん増えていくことに…。

そうなんダルマ！ 大切な保険料だから、有効に正しく使いたいでスノー！

それなのに、本来は健康保険が使えない施術にもかかわらず、健康保険でかかっているケースがあります。その場合、健保組合は、支払う必要のない費用を支出することになるんですよ。

せっかく安く済むと思ったのに、ダメなのね。



そうですね。整骨院や接骨院は、医師ではなく、柔道整復師という資格をもった人が施術しています。なので、ここで行われるのは「治療」ではなく「施術」、かかった費用は「医療費」ではなく、「施術費」といいます。

あら、筋肉痛はNGなんでスノー？

そうですね。整骨院や接骨院は、医師ではなく、柔道整復師という資格をもった人が施術しています。なので、ここで行われるのは「治療」ではなく「施術」、かかった費用は「医療費」ではなく、「施術費」といいます。

近所の整骨院の看板に「健康保険取り扱い」って書いてあったから、保険証が使えるダルマ？

雪だるまさん、けがには注意してくださいね。でも、筋肉痛をやわらげるために整骨院へ行くんですか？

鮭とカリフラワーの酒粕煮

豆知識 酒粕

日本酒の^{しほ}搾りかすで、米と米こうじからできている発酵食品。腸の働きを助け、体の調子を整えたり、温めたりする作用があります。独特の旨味・風味があり、寒い季節には鍋物や粕汁に利用されます。

若干のアルコール分が残っているので、お酒に弱い方やお子さまには分量を調整して使いましょう。



【材料】2人分

生鮭 160g(2切れ) / カリフラワー 150g(1/2株) / 酒粕 50g / 長ねぎ 1/2本 / 湯 50ml / 塩 小さじ1/6 / みりん 小さじ1 / わけぎ 1本 / 【A】昆布 1枚(3cm×3cm)、水 250ml

【作り方】

- 1 鍋に【A】を合わせ20分おく。酒粕は小さくちぎって、分量の湯に浸しておく。
- 2 カリフラワーは小さく分け、長ねぎは縦半分に切った後、2cm長さに切る。鮭は一口大に切る。
- 3 【A】の昆布が戻ったら、弱火にかける。煮立ちはじめたら中火にし、煮立ったら鮭を加える。鮭の表面の色が変わったらカリフラワーと長ねぎを加え、ふたをして7～8分煮る。
- 4 カリフラワーがやわらかくなったら酒粕を加え、煮汁に溶かす。塩、みりんを加え、2～3分煮てなじませる。
- 5 煮汁ごと盛り付け、斜め薄切りにして冷水中にさらしたわけぎを添える。

1人分
エネルギー 196kcal
塩分 0.7g

Point

スムーズな入眠のためには「体を温める」こと

深い睡眠を得るには、就寝前の「温め」による放熱と、それによって体温を下げる効果大切です。体を温めるには、夕食で温かい料理を食べること。料理自体が冷めにくい蒸し物や、汁気のある煮物がおすすめです。

豆腐や魚のたんぱく質、しょうがにも、体を温める効果があります。

【作り方】

【材料】2人分

木綿豆腐 1丁(300g) / にはら 50g / 鶏ひき肉(皮なし・むね) 80g / ごま油少々 / おろししょうが大さじ1 / 【A】 塩小さじ1/6、酒小さじ1 / 【B】 だし汁 150ml、塩小さじ1/4、みりん小さじ1 / 片栗粉 小さじ1

【作り方】

- 1 木綿豆腐は手でつかみくずし、ざるに入れ20分おく。にはらは細かい小口切りに。
- 2 1に鶏ひき肉、【A】を合わせてよく混ぜる。
- 3 器に薄くごま油を塗り、2を入れる。蒸気の上があった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。
- 4 小鍋に【B】を合わせてよく混ぜ、片栗粉を溶かす^{*}。中火にかけ、混ぜながら煮立て、とろみをつける。火を止め、おろししょうがを加える。^{*}片栗粉は下に沈みやすいので、溶け残りがないようによく溶かす。
- 5 蒸し上がった3に4をかけ、おろししょうが(分量外)をあしらう。

あつたかメニュー

で体を温め、スムーズな入眠を促そう

仕事が忙しくてついつい晩ごはんが遅くなりがちあなたや、効率的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。

1人分
エネルギー 176kcal
塩分 1.5g



監修 ● 検見崎 聡美
スタイリスト ● ダンノ マリコ
撮影 ● 松島 均

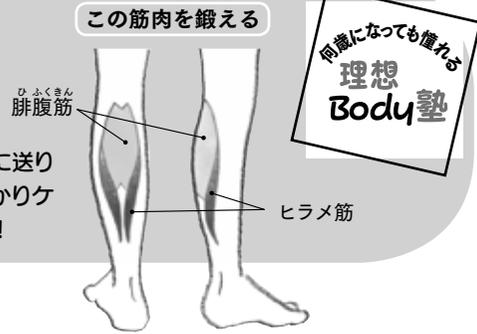
蒸し豆腐のしょうがあんかけ



ボディメンテナンスでココを变身!

ふくらはぎ

「第2の心臓」といわれるふくらはぎ。重力に逆らって血液を心臓に送り込むポンプの役割をしてくれる、とっても重要な存在です。しっかりケアして、むくみを解消し、ブーツの似合う素敵な脚になりましょう!



監修 ■ ボディメンテナンス学院 学院長・茨城大学非常勤講師
あいば ひでなお
饗庭 秀直

エクササイズ① ふくらはぎ+ヒップラインに効く!

● 10回で1セット×1日3セット・毎食前に行う



1 上体をやや前傾にさせ、両手を組んで後頭部に当て、背すじを伸ばして右脚をいすにのせる。

2 姿勢を崩さないように左のひざを曲げて、無理のないところまで体を少しずつ沈めていく。

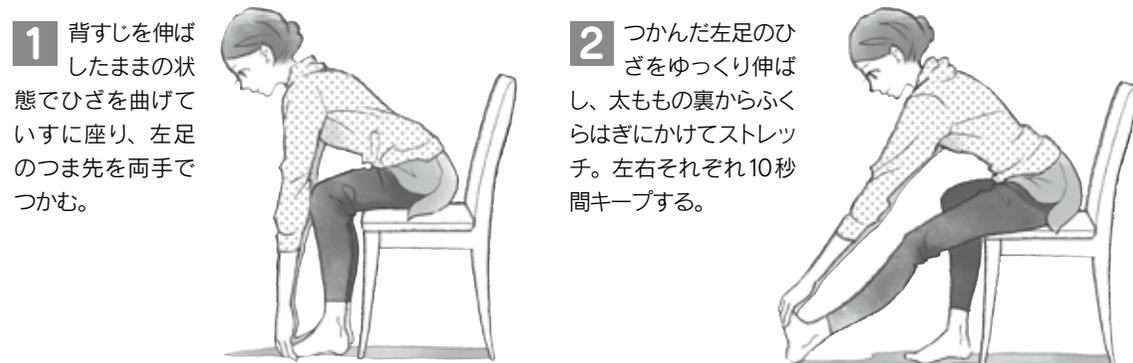
3 反動を使わずに、お尻の筋肉で曲げたひざを伸ばしていき、かかとをしっかり浮かせて、1~3秒間キープ。再び**1**の姿勢に戻し、左右10回くり返す。

※体力に自信がない人は、両手を体の前に伸ばしバランスを取りましょう。

POINT 股関節の動きを意識しよう

エクササイズ② ふくらはぎ+バランス感覚に効く!

● 10回で1セット×1日3セット・毎食前に行う



1 背すじを伸ばしたままの状態ひざを曲げていすに座り、左足のつま先を両手でつかむ。

2 つかんだ左足のひざをゆっくり伸ばし、太ももの裏からふくらはぎにかけてストレッチ。左右それぞれ10秒間キープする。

POINT 疲労回復効果も期待できます

エクササイズ①②ともに、使用するいすは、ひざまでの高さが45~55cm程度が理想的です。ひざを伸ばすのがきつい場合は、より低い踏み台などを使用し、無理のない範囲で行いましょう。

監修 ■ 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義



Q 仕事がハードで毎晩残業続き。疲れ果てて、家には寝に帰るだけの毎日です。週末にストレスを解消しようと思うのですが、何もやる気が起きません。(20代女性)

A ストレスは毎日少しずつ清算すれば楽になります。



ドクター
山本の
ストレス
一日決算主義

仕事で疲れ果て、
家では何もやる気が起きません

平日は我慢して乗りきろう、
と考えない
ストレス解消の方法で多いのが、週末に遊んで、元気になるというやり方。それも悪くないのですが、生活を1週間単位で区切ってしまおうのは考えもの。週の初めは軽い疲れだから大丈夫と思っていても、水曜・木曜には重いストレスになっていき、やっと週末がきたと思ったときには、日々の疲れで何もやる気が起きなくなってしまう。そこで、ストレス一日決算主義。その日のうちにストレスを解消し、週末を待たずにストレスを清算すれば、もっと元気になります。平日でもできるストレス解消法を探してはいるかでしょう。我慢して週末を待つという考え方を変えるのも、ひとつのストレス対策です。

生活の基本5要素の
バランスを大切に
生活の基本5要素は「運動・労働・栄養・休養・睡眠」です。この5つのバランスを大切にすることを心がけてください。もちろん1日を5等分にすることは難しいですが、労働だけに偏ることは危険です。特に、忙しいとワークデーをすべて仕事にあててしま、他の生活の4要素を軽視しがちです。偏った生活は結果的にストレスをためることにつながります。平日は忙しいという人でも、ストレス解消は自宅で過ごすわずかな時間で簡単にできます。1日5分、首や肩のストレッチをしたり、アロマオイルの香りを楽しんだりするだけでも気分がすっきりします。また、たまにはちょっと夜更かしをして好きなことをやってみるのもよいでしょう。好きな映画を見たり、好きな音楽をたっぷり聴いたり、我慢していたスイーツを食べたり。自分を甘やかす時間をつくることも、ストレスをためにくくする方法です。

ドクター山本から
ワンポイント
アドバイス

短時間でできるストレス解消法

- 短時間運動
ストレッチや体操などを毎日5分でも行う(テレビを見ながら体を伸ばしてやるだけでもよい)。
- 心の緊張をとる
家族や同僚、友人との会話で、笑うなど感情表現をして、心の緊張をとる。
- 深呼吸
深呼吸をして、心を落ち着かせる。毎日行うと確実に効果が出る。



▲甘くてジューシーな「とちおとめ」

北山駅

●益子観光いちご団地

北関東で最大規模を誇るいちごのビニールハウスで、「とちおとめ」が食べ放題。いちご狩りは時間無制限なので、摘みたてを存分に味わいたい。

益子駅



▲赤茶色の落ち着いた色合いが益子焼の特徴（濱田庄司作）

●濱田庄司記念益子参考館

世界に益子焼の名を知らしめた陶芸家・濱田庄司。館内には本人が制作した貴重な作品をはじめ、収集した国内外の工芸品などが展示されている。

旅のデータ Data

●SLキューロク館

電話：0285-83-9600
開館時間：10時～18時
休館日：火曜日
入館料：無料
交通：真岡駅から徒歩1分

●真岡木綿会館

電話：0285-83-2560
開館時間：10時～17時
休館日：火曜日
入館料：無料
交通：真岡駅から徒歩15分

●益子観光いちご団地

電話：0285-72-8768
営業時間：9時30分～15時30分
入園料：1,400円（1～2月）
※時期によって料金が異なる
交通：北山駅から徒歩5分

※営業時間や料金などは、変更になる場合がありますのでご注意ください。
※おでかけの際は、交通手段を事前に確認されることをおすすめします。



▲工房での機織り体験

真岡駅

●真岡もめん

ひとつひとつ手作業で作られる真岡木綿は、素朴な風合いと肌触りのよさ、そして美しい色彩が人気。真岡木綿会館では、染色や簡単な機織り体験もできる（要予約）。



市塙駅

●芳賀温泉 ロマンの湯



泉質の異なる2本の源泉がある珍しい日帰り温泉。内湯は肌がつるつるになる「美人の湯」。露天風呂（写真）は保温効果が高く湯冷めをしないので、冷え症の人におすすめ。

茂木駅

●そばの里 まぎの 鮎天ぶらそば



打ちたてのそばはのどごしがよく、しこしことした食感で美味しい。野菜や鮎などのてんぶらの具は地産地消にこだわり、地元で採れた食材を使用している（1,300円）。



も お か
真岡鐵道
(栃木県・茨城県)

観て、食べて、体験して…。
気ままに楽しめるSLの旅



▲白煙を上げて力強く疾走するSLもおか号。毎週土・日曜日と祝日に、1日1往復運行している。

●真岡駅舎とSLキューロク館



SLをモチーフにした真岡駅の駅舎は、市の情報センターや観光案内所などを併設（写真奥）。SLキューロク館は、大正時代を代表する9600形蒸気機関車（愛称：キューロク）を展示しており、実際に体験乗車も楽しめる（写真手前）。



※おもな駅のみ

茨城県の下館から栃木県の茂木を結ぶ真岡鐵道は、関東で唯一、SL列車を毎年運行している路線。レトロ感あふれる車両に乗車すれば、周囲ののどかな風景と相まって、ひと昔前にタイムスリップしたかのような気分が味わえます。沿線には、全国的に有名な焼き物や伝統工芸、旬の味覚を味わえるスポットなどがあり、見どころには事欠きません。途中下車して楽しめる、旅情たっぷりのSLの旅に出かけてみませんか？



特定健診

未来につながる今日の健康 〜健診結果はあなたの健康の指南書〜



健診を受けた方、結果はいかがでしたか？ 何だかよくわからない単語や数値がいっぱいで、さっと見ただけでおしまいにしていませんか。健診は受けた後の結果をどう活かすかが重要です。せっかくな見つけた病気の芽をそのままにして後悔することのないようきちんと見直して、今後の生活習慣改善へとつなげましょう！

「要治療」「要精密検査」と指摘されたら？」
健診は結果を見て、自分の健康状態を自覚し、健康な生活習慣の重要性を再認識することが本来の目的です。「要治療」や「要精密検査」(医療機関により細かな判定は異なる)の項目があったら、できるだけ早く詳しい検査を受けましょう。

「要治療・要精密検査」は危険信号が出ている状態です。症状がないからと放置していると病気になる、重症化すると合併症を引き起こして生活機能が低下し、日常生活に支障をきたす恐れも。医師の診断に従って、食事、運動、休養の面から生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

「異常なし」だから何も しないというひまがある？

「異常なし」の方はひとまず安心。今の状態をキープしましょう。ただし、正常の範囲内でも去年より悪化している数値がある方は油断禁物。加齢や環境の変化によっては、今後の健康状態が悪化することがあります。自分の健康を過信せず、疲れがたまっていたら無理せずその日のうちに休息をとる、飲み会が続いたら休肝日を作るなど、自分の年齢やライフスタイルに合わせた工夫を心がけてみましょう。

覚えておきたいPOINT3つ

- ①健診は結果を見直してこそ意味がある！
- ②「要治療」「要精密検査」は病気の芽を摘むチャンス！
- ③「異常なし」でも自分の健康を過信するなかれ！

