

知っておきたい! 健保のコト

VOL.48

家計の負担を抑える高額療養費制度

長引く治療や入院などで、医療費の自己負担が高額になった場合、一定の金額が払い戻される「高額療養費制度」。ご存じですか?

健康保険では、保険医療機関の窓口で医療費の原則3割を自己負担として支払うことになっています。これがひと月(暦月)に自己負担が一定の額(自己負担限度額)を超えた場合、その超えた分を医療保険者が高額療養費として患者さんに払い戻す仕組みです。

レセプトの請求は受診してから健保組合に大体2カ月後に届くため、申請してもすぐには払い戻されませんので要注意。健保組合によっては、被保険者が登録した金融機関の口座に自動的に振り込むところもあります。

一方、70歳未満の場合、事前に加えている保険者から「健康保険限度額適用認定証」の交付を受けることで、窓口での支払い額が自己負担限度額で済む仕組みがありますが、オンライン資格確認を導入済みの医療機関・薬局では、患者の同意により認定証がなくても自己負担限度額で済むようになってきています。このほか、同一世帯で1年間(直近の12カ月)に3回以上高額療養費の支給を受けている場合は、4回目から自己負担限度額が軽減されます。

高額療養費は、年齢区分や世帯の所得との組み合わせなどにより、自己負担限度額の計算方法が異なります。詳細は加入されている保険者にお問い合わせください。

①は、子ども・子育て支援の拡充のため、出産育児一時金の支給額を8万円引き上げ、4月から50万円としますが、その財源の一部を現役世帯の負担軽減のため75歳以上の後期高齢者の方がたにも保険料を増額して負担してもらうというものです(2024年度から)。

②は、国民への情報提供の充実・強化やかかりつけ医療機能の報告に基づく地域での協定の仕組みを構築し、地域で機能の確保に向けた方策を検討・公表するというものです。

③は、デジタル化を通じた効率化促進により国民の利便性を高めるため、マイナンバーカードと健康保険証を一体化させ、24年秋口に健康保険証の廃止を目指すものです。これに伴い、同カードによるオンライン資格確認を受けることができないう状況にある方については、必要な保険診療が受けられるよう、本人からの求めに応じて「資格確認書」が提供される予定です。

④は、戸籍や住民票の氏名に振り仮名を付けることを記載事項に追加することで、医療保険者の確認事務がより確実に行えるようになります。マイナンバーカードの記載事項等にも追加することで、各種手続きの本人確認の効率化を可能とします。

これらの制度改正に加え、政府は働き方改革の一環として、いわゆる「130万円の壁」の解消に向け、短時間労働者への被用者保険の適用拡大を進めつつ、対応策の検討を行う予定で、目の離せない1年となりそうです。

★ Special Issue 全世代型社会保障制度の構築目指し 改正法案の国会審議始まる

全世代型社会保障制度の構築に向けた健保法やマイナンバー法等の改正法案が通常国会に提出され、審議が始まりました。

主な改正事項は、①後期高齢者医療制度が出産育児一時金に係る費用の一部を支援する仕組みの導入、②かかりつけ医療機能が発揮される制度整備、③マイナンバーカードと健康保険証の一体化、④戸籍、住民票等の記載事項に「氏名の振り仮名」の追加——などです。

③は、デジタル化を通じた効率化促進により国民の利便性を高めるため、マイナンバーカードと健康保険証を一体化させ、24年秋口に健康保険証の廃止を目指すものです。これに伴い、同カードによるオンライン資格確認を受けることができないう状況にある方については、必要な保険診療が受けられるよう、本人からの求めに応じて「資格確認書」が提供される予定です。

④は、戸籍や住民票の氏名に振り仮名を付けることを記載事項に追加することで、医療保険者の確認事務がより確実に行えるようになります。マイナンバーカードの記載事項等にも追加することで、各種手続きの本人確認の効率化を可能とします。

すこやか特集

フレイル予防

人とのつながりで 衰えない生活習慣をつくる

将来の寝たきりリスクを下げる最強の条件は、食事でも、カラオケでも、趣味でもなんでもワイワイとみんなで楽しむこと。

健康寿命を伸ばすコツは、人とのつながりを保つことだという研究を行った東京大学の飯島勝矢先生に、フレイル予防で気を付けるべきことについて伺いました。

フレイルは、健康と要介護の中間地点

年を取って心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、大きく3種類に分かれます。「身体的フレイル」と「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」です。

身体的フレイルは、筋肉量が低下するサルコペニアが中心的な病態を指します。

精神・心理的フレイルは、抑うつや意欲低下、認知機能低下が顕著な状態を指します。

社会的フレイルは、独居、外出頻度や知人との交流頻度が低下したことで地域から孤立した状態を指します。

多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。年を取っても「元気に楽しく生活する」のが理想です。しかし、年を取ると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。

そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れたりすることにより、ますます体が衰え、さらには判断力・認知機能



といった頭の動きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

一方で、できるだけ早くフレイルの兆候に気づき、生活習慣を見直すことができれば、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に戻すことも可能だと分かりました。

「社会とのつながり」が大切

ではどのような点に気を付ければよいのでしょうか。東京大学高齢社会総合研究機構が千葉県柏市で行った高齢者約2000人を対象とした大規模調査(柏スタディ)の結果、毎日いきいきと健康な生活を送るためには、①しっかりかんで、しっかり食べること、②運動をすること、③社会参加をすること——をバランスよく実践することが非常に大切であることが分かりました。

特に「社会参加をすること」が大切です。社会とのつながりを失うことで、認知機能の低下を招いたり、体を動かす機会が減って筋力が低下しフレイルにつながることもあるというのです。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入り口になります。社会とのつながりを失うと、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下を来し、ドミノ倒しのように衰えが進んでいきます。この現象を「フレイル・ドミノ」と呼んでいます。フレイル・ドミノが倒れ切った先が、要介護状態です。



フレイル度を 確認してみよう

介護状態の入り口、フレイル。フレイルを防ぐためには、できるだけ早くその兆候に気づき、生活習慣を見直すことが大切です。

まずは自分自身の健康が今の段階にあるのか、測定してみましよう。

初めに、簡単に筋肉量を確認することができる「指輪つかテスト」(下図)をやってみましょう。すき間ができる人は、サルコペニア(筋肉が減少・減弱した状態のこと)の危険

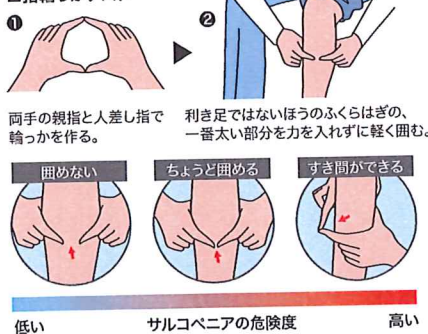
■イレブン・チェック

フレイルの兆候があるかどうか確認してみよう。質問に対して、右側に○が多くなるほど、フレイルのリスクが高まります。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方も、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性・心	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、だれかと一緒に食事をして	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

※4、8、11は「はい」と「いいえ」が逆になっています。

■指輪つかテスト



① 両手の親指と人差し指で輪っかを作る。

② 利き足ではないほうのふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

閉めない ちょうど閉める すき間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

度が高く、転倒や骨折などのリスクが高まります。

フレイルは、筋肉量の低下だけで起こるわけではありません。ほかにも気を付けるべき点については、「イレブン・チェック」(左図)に答えることで、確認できます。

結果がよくない項目があれば、今から生活習慣を見直すように心がければ大丈夫。気づけば早いほどよいので、40代・50代の方もぜひチャレンジしてみてください。

※指輪つかテスト・イレブン・チェックは東京大学高齢社会総合研究機構が柏スタディをもとに考案。

Column

オーラルフレイルを予防しよう

加齢によって口腔機能が衰えることをオーラルフレイルといいます。口から食べ物をこぼす、物がうまのみ込めない、滑舌が悪くなるといったオーラルフレイルの兆候に気付かずいると、サルコペニアやフレイルを引き起こす原因に。

ここ数年、歯医者に行っていないという方は要注意。虫歯や歯周病はいつの間にか進行しています。まずは歯科検診に行き、口臭、かみ合わせなども確認してもらいましょう。

オーラルフレイルを評価する方法の1つ

に「パ・タカ」テストがあります。「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間ずつ、できるだけ早く、はっきりと発音し、何回発音できたかをカウントします。6回以上発音できれば問題なし。6回未満の人は、口周りの筋肉が弱っているかもしれません。



監修：飯島 勝矢先生
 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長 未来ビジョン研究センター 教授 医師、医学博士



「老健」とは介護老人保健施設の略称で、入院していた高齢の方が、退院後、在宅復帰を目指す医療ケアやリハビリを受ける施設です。介護保険を利用して入所する公的施設で、対象は要介護1〜5の方。入所期間は原則3カ月ほどですが、実際には年単位で入っている方もおり、中には特別養護老人ホームが空くのを待機している方もいます。

Rさん(男性50代)の父親(80代)は実家で一人暮らし。要介護3です。「病気で入院していましたが、退院します。でも、すぐに一人暮らしに戻すことは難しいので、一時的に老健に入れようと考えました」とRさん。ところが、老健に相談に行ったところ、「入所していたくには、一部、薬の服用を中止していただくこととなります」と言われ、困惑していました。

実は、老健には医師が常駐しており、利用者の医療について一括して担います。一部の例外を除き、医療費についても老健が負担することになっています(利用料に含まれています)。そこで、入所が決まると副作用などを避けるため、処方の見直しが行われます。それは、利用者の心身への影響を考慮することでありますが、老健側の経済的負担軽減という目的もあります。高額な薬を処方すると、老健側の

老健入所で減薬？

「いつも心は寄り添って」
NPO法人「さすらい」
「福祉暮らしのケアを考える会」
理事長 太田差恵子

vol.134

の経営を圧迫するためです。老健への入所を検討する際には、現在服用中の薬についての対応を確認しましょう。必要に応じて、老健側と主治医で情報共有や連携をしてくれます。後発医薬品が存在するものについては、処方の変更が行われることもあります。

力を抜く勇気を持つ

ほっとひと息、
こころにビタミン

精神科医 大野裕

vol.62

新年度を迎えて1カ月が経ちました。この間、新しい場所で緊張しながら頑張ってきた人、職場や家庭でそうした人を支えてきた人は多いと思います。こうしたときには、適度に力を抜くことをいつも以上に意識するようにしましょう。慣れない環境で頑張るすぎると、それだけ疲れがたまりやすく、本来の力を出せなくなってくるからです。そうなること、まるで自分に力がないかのように思えてきたりもします。

それまで経験がある仕事であれば、自分の力が分かっていますし、力の抜きどころも分かっています。しかし、新しい仕事の場合にはそうしたことがかからないので、全ての原因が自分の能力にあるかのように思い込んでしまいがちです。その結果、遅れを取り戻すまいと頑張りすぎて疲れがたまっていくという、悪循環に陥ってしまいます。

そうしたことに気付いたときには、無理に頑張るのではなく、意識的に力を抜くようにしましょう。慣れない環境で力を抜くのは勇気がいります。でも、そうすることで体やこころの疲れが取れて、本来の力を発揮できるようになります。

力を抜くことの効用はほかにもあります。自分が置かれている状況から少し距離を取って、冷静に眺めることができるようになります。

COML 患者の悩み相談室

Vol.74

私の相談

いまだに面会禁止や制限続く 医師や母と意思疎通できず不満!

同居していた82歳の母が転倒して動けなくなり、救急搬送されて入院しました。大腿骨に骨折が見つかり、手術を受けました。ところがコロナ禍でいまだに入院患者への面会は一切禁止していると言われたのです。

母は日頃から私が1日でも留守にすると不安がります。それだけに、入院中一切会えないとなると、不安が増すのではないかと、認知症になるのではないかと心配でした。そのことを看護師さんに伝えたところ、「予約制でリモート面会することができますよ」と教えてもらったのですが、何と空いているのは2週間も先だと言われてしまいました。

そこで、着替えなどの荷物を持っていった際に、母のスマートフォンを入れておいたのですが、どうやら操作の仕方を忘れてしまったようです。一度、私からの着信履歴に気付いた看護師さんがサポートしてくださり母と電話で話すことができました。しかし、その後はかけても母が出ることはありません。

私が不在のときに自宅にかかってきた医師からの電話を父が受けたのですが、どうやら骨折以外に何か病気が見つかったらしいのです。それも要領を得ない話でもどかしく感じています。医師や母と直接コミュニケーションを取ることばかなわないのでしょうか。



面会はできません

回答者 山口育子 (COML)

2020年4月に全国に新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が発出されたときから2〜3カ月は、過度な受診控えとそれによる症状悪化の相談が多く届きました。しかし、ある程度感染予防対策が講じられるようになって以降、それらの相談は減り、代わりに増えてきたのが入院患者への面会制限による不安や不満、説明不足などの相談です。

3年経って、23年5月には5類扱いにという方向性が出ているこの3月にあっても、入院患者への面会制限に関係した相談が後を絶ちません。患者さんの状況によっては制限を緩めている医療機関もありますが、まだまだ面会禁止、家族からの問い合わせ禁止という医療機関も少なくありません。せめて家族への説明は面談で丁寧に行ってほしいと求めています。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

詳しくはCOMLホームページへ ▶ <https://www.coml.gr.jp/>

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

(月・水・金 10:00~17:00 / 土 10:00~13:00) ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



ます。そうすれば、自分に不足しているところが分かり、力の入れどころが見えてきます。1人で頑張りすぎていたことに気付いて、ほかの人に相談したり力を借りたりする余裕の余裕も生まれてきます。

5月の大型連休なども利用して、ちよっと立ち止まって自分を振り返る機会を持つようにしましょう。

健康 マメ知識

「すこやか特集」 続き

「フレイルチェック」に参加しよう!

年を取って心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルの状態を放置しておくと、要介護状態になる可能性が高く、早めの対策が肝要です。フレイル状況を確認するための「フレイルチェック」は、現在、全国で開催されています。

「フレイルチェック」とは、地域の高齢者に身近な通いの場(地域サロン等)を実施場所として、簡単に測定可能な項目(指輪っかテスト、イレブン・チェック、簡易機器を用いて計測する口腔機能や運動機能、社会面にかかる質問紙調査)を選定して実施するものです。

東京都西東京市、高知県仁淀川町、千葉県柏市、神奈川県平塚市、埼玉県富士見市等、おおむね65歳以上の住民に呼び掛けて開催している自治体が多いようです。お住まいの地域の開催情報を確認し、一度、参加してみたいかがでしょうか。

今日もいきいき!旬ごはん



管理栄養士、調理師、ティーコーディネーター ● 楠本 薫 (https://www.instagram.com/cookingcafe2003)

グリーンカレー

●分量:2人分 ●1人分561kcal、塩分3.0g

- 鶏むね肉.....160g
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- ナス.....小1本
- 玉ネギ.....40g
- パプリカ(赤).....1/3個
- ピーマン.....2個
- タケノコ(水漬).....50g
- クミンシード.....小さじ1/3
- サラダ油.....小さじ2
- シントウ.....2本
- ニンニク.....小1かけ
- ミックスマスタード(クミン、コリアンダー、パプリカ、ガラムマサラ、チリペッパーなど各小さじ1/2).....合計大さじ1
- ライムリーフ.....1枚
- 鶏ガラスープ(顆粒小さじ1と1/2を熱湯で溶く).....200cc
- ココナッツミルク.....150cc
- 砂糖.....小さじ1と1/2
- ナンプラー.....大さじ1

- 鶏むね肉は5mm厚のそぎ切りで4cmほどの長さにして、塩・こしょうをもみ込み、10分以上置く。
- ナスは縦半分にしたものを4~5mm幅の斜め切りに、玉ネギ、パプリカ、ピーマン、タケノコも4~5mm幅の棒状に切り、鶏むね肉と長さを揃える。シントウはへたを取りみじん切りに、ニンニクはすりおろす。
- 鍋にサラダ油(小さじ1)を入れて火にかけ、クミンシード半量を中火で炒め、ナスを入れて火を弱めて水大さじ1~2(分量外)を加え、ふたをしてそのまま弱火で2分半火を通し、一度取り出す。
- 鍋にサラダ油(小さじ1)を加えて残りのクミンシードをなじませ、鶏むね肉を加えて表面の色が変わるまで炒め、ナス以外の野菜を加えて玉ネギに透明感が出るまで炒め、ナスを戻し1分ほど炒める。
- 火を止め、ニンニク・シントウ・Aを加えて再び火にかけ、香りが出たら鶏ガラスープを加えて沸騰させ、弱火で2分加熱し、ココナッツミルクを入れて再び煮立てて適度に蒸詰め、砂糖とナンプラーを加えて味を調える。ご飯と一緒に皿に盛り付け、お好みでワチーを添える。

付けた合わせの野菜のビール漬は、ピクルスよりもしつかりした味わい。漬け込むほどに味が濃くなるので、まずは半日漬けてみて、好みの味を見つけてください。

好みに合わせてアレンジ! 手作りグリーンカレー
 昨今のレトルトカレーは多種多様。手軽にいろいろな味を楽しめますが、自分好みの辛さ・スパイスで手作りしてみるのはいかがでしょうか。
 グリーンカレーに欠かせないのは、青唐辛子とナンプラー、ココナッツミルク。青唐辛子は手に入りやすいのでシントウとチリペッパーで代用し、チリペッパーの量で好みの辛さに調整しましょう。ほかのスパイスはクミン、コリアンダー、パプリカ、ガラムマサラがお勧め。使いきれずに残っているスパイスを入れてみてはいかがでしょうか。ただし黄色いタイムリックなどはNG。シナモンやクローブなど茶色いスパイスも、風味が合わないため避けたい方が無難です。
 鶏むね肉はイミダゾールルブチドという成分を含み、疲労回復、抗酸化作用などの働きが期待できます。パプリカ、ピーマンも、βカロテンなど抗酸化ビタミンが豊富です。

POINT クミンはスパイシーな香りが特徴で、種子そのままのクミンシードと、粉末状のクミンパウダーがあります。クミンシードを油で炒めると、ひときわ香りが引き立ちます。



野菜のビール漬け

●分量:2人分 ●1人分46kcal、塩分1.0g

- 水.....100cc
- 輪切り唐辛子.....少々
- ショウガ.....5g
- ニンニク.....1/2かけ
- 砂糖.....35g
- 塩.....15g
- ビール.....175cc
- プチトマト.....6個
- 大根.....80g
- キュウリ.....1/2本
- 春キャベツ.....40g

- ショウガ、ニンニクは薄くスライスする。
- 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら輪切り唐辛子、ショウガ、ニンニク、砂糖、塩を加えて弱火で3分煮る。火からおろして冷ます。ビールを加えて混ぜる。
- プチトマトは皮に1カ所切り込みを入れ、熱湯にさっとくらせて冷水に取り上げ皮をむく。
- 大根は3mm幅の短冊に切り、キュウリは長さ4cmの筒状に切ってから放射線状に4等分に切り、春キャベツはざく切りにする。
- ②の調味液に半日以上漬ける(冷蔵庫で1週間まで保存可能)。



宮沢賢治の父、政次郎に扮するのは、役所広司。厳格な父であろうとするが、溢れ出す息子への自らの愛に振り回され、やがて賢治の紡ぎ出す物語が始まる。



『銀河鉄道の父』
 2023年5月5日(金・祝)より全国公開
 配給: キノフィルムズ
 出演: 役所広司、菅田将暉、森七菜、豊田裕大、坂井真紀、田中泯 ほか
 監督: 成島出
 原作: 門井慶喜『銀河鉄道の父』(講談社文庫)
 Twitter: @Ginga_Movie2023
 公式サイト: ginga-movie.com

追って!カルチャー
 vol.146
 津田 麻紀子
 今もなお、世界中で愛されている宮沢賢治。生前の彼は、実は無名作家のまま、37歳で亡くなっています。ではなぜ、現在に至るまで、これほど高い評価を得ているのか。そこには、賢治の死後も、その才能を信じ、諦めることなく作品を世に送り続けた家族の姿がありました。

宮沢賢治はダメ息子?!
 弱いけど強い、それが家族
 量の宮沢賢治資料の中から、父、政次郎について書かれた資料をかき集めて抽いた第158回直木賞の受賞作。本来なら家業を継ぐ立場の賢治は、それを断固として拒み、農業や人造宝石に夢中になり、宗教に身を捧げ、東京へ家出してしまふ始末。
 「ダメ息子だった」という視点で賢治を描き、賢治への無償の愛を貫いた宮沢家の人びとを描きます。
 原作は、門井慶喜が、大量の宮沢賢治資料の中から、父、政次郎について書かれた資料をかき集めて抽いた第158回直木賞の受賞作。本来なら家業を継ぐ立場の賢治は、それを断固として拒み、農業や人造宝石に夢中になり、宗教に身を捧げ、東京へ家出してしまふ始末。
 「ダメ息子だった」という視点で賢治を描き、賢治への無償の愛を貫いた宮沢家の人びとを描きます。

Let's STRETCH! Vol.86

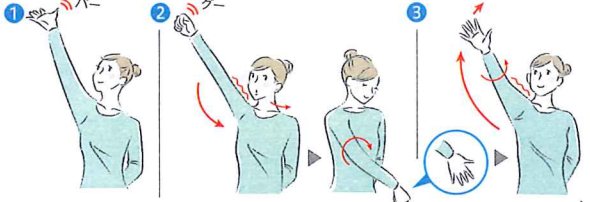
機能改善アクティブストレッチ②

頸部~肩~胸(その1)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

機能改善アクティブストレッチングでは、ストレッチの効果と筋収縮を積極的に行うことによる動きの活性化を狙います。2回目は肩こり解消および予防として、頸部や肩および胸にある筋群(胸鎖乳突筋・僧帽筋・斜角筋・三角筋・大胸筋)のアクティブストレッチングです。

- 立位または椅子に浅く腰掛け、目線リードで右斜め上方を見るように首から腕を運動させてポジションします。この時、右手はバーに開いた状態です。
- 次に目線リードで左斜め下を見るようにゆっくりと首、肩、腕を動かします。右手はグーにした状態で体の前を横切るように左斜め下に動かします。腕は内側にひねり(内旋)ながら行います。体をねじらずにいけるところまで動かし、その後軽く反動をつけてトップポジションとします。
- そのポジションから右手をパーにして、目線リードで体の前面を斜めに横切るように先ほどの右斜め上方に戻します。腕は外側にひねり(外旋)ながら行います。体をねじらずにいけるところまで動かし、トップポジションにきたら軽く2回反動をつけます。



この動きを左右3~5回繰り返します。実施中は軽くドロイン(おなかを細くするように収縮)します。

注意! 体幹を動かさずに首、肩、腕だけ動かします。首や肩に痛みが発生した場合は中止します。

＜ご意見・ご感想をお寄せください＞
 〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(住友不動産青山ビル西館内)
 健康保険組合連合会「すこやか健康」編集部
 [E-mail] sukoyaka@kenpo.or.jp

編集部より

「すこやか健康」は会社などの掲示板に展示使用することもできる編集デザインになっています。健康や健康保険についての話題作りにご活用ください。また、取り上げてほしいテーマやご意見・ご感想などを「すこやか健康」編集部宛てにお寄せください。