



## 知っておきたい！ 健保のコト

VOL.53

### 出産育児一時金の支給方法は3つ

被保険者に子どもが生まれると、健保組合から出産育児一時金(被扶養者の場合は家族出産育児一時金)が支給されます。これは出産に関する加入者の負担軽減を目的としたもので、現政権が推し進める少子化対策の一環として、この4月から子ども1人につき50万円と大幅に引き上げられました。

この額には産科医療補償制度の掛金(1.2万円)が含まれています。同制度は分娩機関が加入する制度で、万一、分娩時に何らかの理由で重度の脳性まひとなった場合、子どもと家族の経済的負担を補償すること等を目的としています。

さて、出産育児一時金の支給方法には3種類あるのをご存じですか。1つ目は、出産後、加入者が直接健保組合に請求して一時金を受け取る方法です。2つ目は、出産にかかる費用に「出産育児一時金」を充てることができるよう、健保組合が産科医療補償制度に加入している分娩機関へ直接支払う仕組み(直接支払制度)です。その場合、出産費用としてまとまった額を事前に準備する必要がないというメリットがあります。3つ目は、一定の条件に該当する小規模な分娩機関が国に届け出ることによって、本人に代わって「受取代理制度」です。同制度を利用する被保険者・被扶養者は、出産予定日の2カ月前以降に、健保組合に事前に申請する必要があります。

詳しくは健保組合のホームページ等でご確認ください。

がんは、1981年にわが国の死因第1位となつて以降、その罹患者数は2019年で約100万人、死亡者数は21年で約38万人と増加傾向にあります。こうした実態にもかかわらず、わが国のがん検診は、諸外国に比べて受診率が低く、特に女性では30〜40%台で推移しており、政府の第3期がん対策推進基本計画の目標である検診受診率50%以上とは大きな開きがあります。

このほど、日本人の予防可能なリスク要因に起因するがんの経済的負担が1兆円を超えるという推計が公表されました。推計したのは国立がん研究センター、国立国際医療研究センター

がんは、1981年にわが国の死因第1位となつて以降、その罹患者数は2019年で約100万人、死亡者数は21年で約38万人と増加傾向にあります。こうした実態にもかかわらず、わが国のがん検診は、諸外国に比べて受診率が低く、特に女性では30〜40%台で推移しており、政府の第3期がん対策推進基本計画の目標である検診受診率50%以上とは大きな開きがあります。

このほど、日本人の予防可能なリスク要因に起因するがんの経済的負担が1兆円を超えるという推計が公表されました。推計したのは国立がん研究センター、国立国際医療研究センター

がんは、1981年にわが国の死因第1位となつて以降、その罹患者数は2019年で約100万人、死亡者数は21年で約38万人と増加傾向にあります。こうした実態にもかかわらず、わが国のがん検診は、諸外国に比べて受診率が低く、特に女性では30〜40%台で推移しており、政府の第3期がん対策推進基本計画の目標である検診受診率50%以上とは大きな開きがあります。

このほど、日本人の予防可能なリスク要因に起因するがんの経済的負担が1兆円を超えるという推計が公表されました。推計したのは国立がん研究センター、国立国際医療研究センター

## ★ Special Issue 予防可能ながんの経済的負担1兆円超 検診や生活改善で負担の軽減も

10月は、人間ドックや健診などを受診する人が多い時期の1つといわれています。また、同月には健保連・健保組合主催の「健康強調月間」の他、国が主体の「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」や、がん対策推進企業アクションなど多彩な催しが行われます。

がんは、1981年にわが国の死因第1位となつて以降、その罹患者数は2019年で約100万人、死亡者数は21年で約38万人と増加傾向にあります。こうした実態にもかかわらず、わが国のがん検診は、諸外国に比べて受診率が低く、特に女性では30〜40%台で推移しており、政府の第3期がん対策推進基本計画の目標である検診受診率50%以上とは大きな開きがあります。

このほど、日本人の予防可能なリスク要因に起因するがんの経済的負担が1兆円を超えるという推計が公表されました。推計したのは国立がん研究センター、国立国際医療研究センター

がんは、1981年にわが国の死因第1位となつて以降、その罹患者数は2019年で約100万人、死亡者数は21年で約38万人と増加傾向にあります。こうした実態にもかかわらず、わが国のがん検診は、諸外国に比べて受診率が低く、特に女性では30〜40%台で推移しており、政府の第3期がん対策推進基本計画の目標である検診受診率50%以上とは大きな開きがあります。

このほど、日本人の予防可能なリスク要因に起因するがんの経済的負担が1兆円を超えるという推計が公表されました。推計したのは国立がん研究センター、国立国際医療研究センター



すこやか特集

# 「国民生活基礎調査」 結果からみた

## わが国の社会の現状と課題

厚生労働省はこのほど

「2022年国民生活基礎調査」の結果を公表しました。それによると、少子高齢化や社会環境の変化に伴い、単独世帯や高齢者世帯は数、割合ともに過去最高に。一方、児童のいる世帯は初めて1千万世帯を割り、割合とも過去最少になったことが明らかになりました。

健康の状況では、がん検診の受診率はおおむね40〜50%前後の横ばい傾向にあることが気になります。

今後、現役世代の健康の維持・増進はもちろんのこと、人生100年時代における健康寿命の延伸などに努めている健康保険組合が担う役割はますます重要なものとなってきています。

同調査は、国民生活の基礎的事項を調査し、行政の企画、立案に必要な基礎資料とすることを目的に1986年から3年ごとに行われているものです。また、その間は簡易な調査を毎年実施しています。

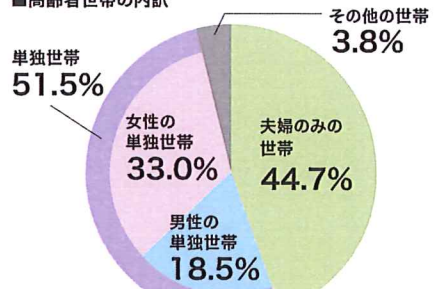
児童のいる世帯、  
初めて1千万を割る

2022年6月2日現在の世帯総数は5431万世帯、平均世帯人員は2.25人でした。世帯構造では「単独世帯」が1785万世帯(全世帯の32.9%)で最も多く、世



帯数、割合とも過去最高に。世帯類型で見ると、「高齢者世帯(65歳以上の者のみ)が65歳以上と18歳未満の未婚の者で構成)が169.3万1千世帯(同31.7%)で01年の14.6%から2倍以上増えています。その内訳は、単独世帯が51.5%と半数を超え、女性が33.0%、男性が18.5%でした。一方、児童のいる世帯は991万7千世帯(全世帯の18.3%)で初めて1千万世帯を割り込み、世帯数、割合とも過去最少でした。歯止めがからまない少子高齢化の進展や地方から大都市への人口の移動と地方の過疎化、未婚者の増加などが、世帯の状況に影響してきたものと考えられます。

■高齢者世帯の内訳



注:その他の世帯には、「親と未婚の子のみの世帯」および「三世帯世帯」を含む

■性別にみたがん検診を受診した者の割合

|       | 男性           | 女性           |
|-------|--------------|--------------|
| 過去1年間 |              |              |
| 胃がん   | 47.5%(48.0%) | 36.5%(37.1%) |
| 肺がん   | 53.2%(53.4%) | 46.4%(45.6%) |
| 大腸がん  | 49.1%(47.8%) | 42.8%(40.9%) |
| 過去2年間 |              |              |
| 胃がん   | 53.7%(54.2%) | 43.5%(45.1%) |
| 子宮がん  | —            | 43.6%(43.7%) |
| 乳がん   | —            | 47.4%(47.4%) |

※男女の( )内の数値は2019年調査結果

がん検診受診率の  
伸び率低迷が気になり

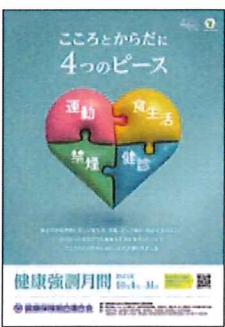
傷病で通院している者(通院者)は人口千人当たり417.3(通院者率)となり、前回調査(19年)時より13.3ポイント増加しています。性別では男性401.9、女性431.6でした。年齢階級別にみると、「9歳以下」が131.3で最も低く、年齢階級が高くなるにつれ、80歳以上では727.6となっています。疾病別にみると、男女とも「高血圧症」が最も多く、次いで男性は「糖尿病」、脂質異常症」の順、女性では「脂質異常症」、目

の病気の順でした。過去1年間に「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の各検診を受けた者の割合を性別にみると、男女とも「肺がん検診」が最も高く、男性53.2%、女性46.4%。過去2年間は「胃がん検診」を受診した割合は男性53.7%、女性43.5%となっており、「子宮がん(子宮頸がん)検診」は43.6%、「乳がん検診」は47.4%でした。いずれのがん検診においても、受診した者の割合はおおむね横ばいとなっているのが気になります。

ますます重要となる  
健康組合の役割

当面、少子高齢化が進む中、高齢化に伴う疾病は増加し、介護者を抱える家庭も増えていきます。これからは保険者や医療機関等の関係者が連携して国民の健康維持・増進や健康寿命の延伸に取り組むことを通じて医療保険制度や介護保険制度の給付サービスを一定の水準に保ちつつ、国民の理解を得ながら、いかに医療保険、介護保険の両制度を維持していくのがより重要性を増していきます。

健康連・健康組合は毎年10月を「健康強調月間」と定め、加入者の健康の維持・増進に努めています。これらの活動は単に現役世代だけでなく、将来に向けた安心・安全の確保と医療保険制度の維持につなげていく重要な活動の一環です。今年も「ここからだからに4つのピース」と銘打ったポスターを作成し、健康組合や事業所に配布しました。皆さんも関心を持ってもらえればと思います。



どのピースが欠けても健康な生活は危うい

### Column 年々増加する老々介護

老々介護の実態では、「要介護者等」と「同居の主な介護者」について、年齢の組み合わせをみると、「60歳以上同士」は77.1%、「65歳以上同士」は63.5%、「75歳以上同士」は35.7%ですが、年次推移でみると、2001年調査時の各4.4%、40.6%、18.7%からいずれも上昇傾

向が続いています。同居の主な介護者についてみると、介護時間が「ほとんど終日」である者は、「男性」が25.5%、「女性」が74.5%と女性への負担が圧倒的に大きく、続柄別では、女性の「配偶者」が45.7%と半数近く、次いで女性の「子」の18.5%、男性の

「配偶者」の15.7%の順となっています。

「介護の社会化」を目的とした介護保険制度が創設されて20年以上がたち、当初より制度に対する理解が進んでいます。デイサービスや訪問介護サービスの仕組みを理解し、適切な利用を検討するのもよいかもしれません。



親への仕送りをするかどうか、悩ましい問題です。経済が右肩上がりの時代とは異なり、世代を問わず家計は厳しさを増しており、気持ちにはあっても難しいケースも。実際の国の調査によると、親への仕送りを行っている世帯は全世帯中の約2%と少数。いったん始めると、途中でやめるのは難しい面もあります。親が90代、100歳超と長生きすれば、自分たちの年金生活となるので、長期スパンで自身の生活設計を考えておく必要があるでしょう。それに、配偶者の理解を得る



高齢になっても仕事を続ける親が増えていきます。けれども、多くの場合、心身の衰えなどにより完全リタイアする時期がやってくる。Gさん(男性40代)の両親は、実家で2人暮らしをしています。父親は定年退職後もマンションの管理人の職に就いていました。しかし、後期高齢者健診で病気が見つかったのを機に、仕事を辞めました。年金収入があるとはいえず、病院通いも始まり、「家計はきついだらうと思うのです」とGさん。そこで、仕送りをしたいと考え、妻に相談したのですが……。「教育費もかかると、家のローンも残っているのに、何を言っているの!?」とけんもほろろ。僕は私立の大学を出してもらっており、親孝行したいのですがとGさんは肩を落とします。

親への仕送りに妻が猛反対

「いつも心は寄り添って」  
NPO法人ハナツコ  
「離れて暮らす親のケアを考える会」  
理事長 太田差恵子  
vol.139

ことはもちろん、その親も健在なら対応に差をつける夫婦でもめることも。現金を渡すことだけが支援ではありません。例えば、収入が少なく、医療費や介護費を軽減する制度があります。情報を集め、賢く利用できるようにサポートすることも大きな助けとなるはず。原因探しをしても解決に向かう方法が見

ピンチはチャンスといわれます。しかし、そのようにいわれても、思うように物事が進まないという状態は続きませんか。このまま良くない状態が続くのではないかと考えて、気持ちが沈みます。こうしたときに良くない可能性を考えたり落ち込んだりするの其自然なところの動きです。失敗したことを気にしないで前に進むと、傷口がさらに広がる可能性があります。ですから、ちよつとひと休みして、次に進んでいくエネルギーをためようとするのです。

ピンチをチャンスに  
ピンチはチャンスといわれます。しかし、そのようにいわれても、思うように物事が進まないという状態は続きませんか。このまま良くない状態が続くのではないかと考えて、気持ちが沈みます。こうしたときに良くない可能性を考えたり落ち込んだりするの其自然なところの動きです。失敗したことを気にしないで前に進むと、傷口がさらに広がる可能性があります。ですから、ちよつとひと休みして、次に進んでいくエネルギーをためようとするのです。

ほっとひと息、  
こころにビタミン  
精神科医 大野裕  
vol.67

つからないときには、早めに手立て探しの考え方に切りかえるようにします。問題があることは分かっているのですから、その問題にどのように対処すればいいかを考えるようになります。焦りは禁物です。自分の力を信じて、手立てを考えながら、少しずつそれを試していくうちに、状況はきっと良い方向に変わっていきます。

焦りは禁物です。自分の力を信じて、手立てを考えながら、少しずつそれを試していくうちに、状況はきっと良い方向に変わっていきます。

COML 患者の悩み相談室 Vol.79

私の相談 電話での相談に費用請求!? 病院には「常識」でも納得できない

私(52歳・女性)は疲労感で受診したところ、医師が「ホルモンが関係しているかもしれない」と、コルチゾール系のステロイド剤微量を調整して処方されました。ところが服用後、疲れが取れるどころか苦しくなり、頭と身体が分離したような状態になったのです。まるで頭がどこかに行ってしまったような感覚になり、歩けなくなって恐怖を覚えました。何とか外出先から帰宅しましたが、睡眠導入剤も効かない状態になってしまいました。



回答者 山口育子 (COML)

そこで病院に電話で照会したところ、随分待たされた後に医師が電話に出て、直接やりとりをして対処方法を指示されました。ところが今日受診すると、先日の電話での相談の費用を請求されたのです。費用が発生するなんて説明を受けていないと言うと、「これは医療では当たり前のことです」と言われました。その言い方に「常識も知らないの?」と見下された印象を受け、非常に腹立たしい気分になりました。

薬のことだから薬局薬剤師に相談すればよかったのかもしれませんが、これまで数回相談したときに、いつも「それは先生に聞いてください」と言われてきたので、できるだけすぐに答えがまわって病院に電話をしました。病院の人にとっては常識かもしれませんが、納得できません。

電話で問い合わせたときに医師が電話口に出て対応すると、次回受診の際に「電話再診」として再診料が請求できるようになっています。診療所や200床未満の病院に再診で受診し、特別な検査や手術、処置などを受けない場合は、再診料に外来管理加算を加えて請求されるケースがありますが、電話再診の場合、外来管理加算は請求できないようになっています。

ただ、そのような診療報酬の仕組みは一般的に「常識」とはいえず、あらかじめ知識を持っている患者は多くありません。それだけに、電話対応した職員が医師に代わる際に「診察扱いになるので、次回受診の際に費用をいただきます」と一言断るのが理想的ですが、実際には残念ながら丁寧な説明をされていない現状があるのは確かです。

健康 マメ知識 すこやか特集 Part 2

### 若い世代ほど喫煙が減少

国民生活基礎調査では喫煙についても調査をしています。男女別、年齢階級別に比較すると、「喫煙している者(毎日吸っている、時々吸う日があると回答した者の合計)」は、2001年調査では男性で48.4%、女性で14.0%でしたが、22年の調査では、男性25.4%、女性7.7%に減少しています。

「喫煙している者」はほとんどの年齢階級で低下していますが、特に男女とも20~30代の若い世代での減少率が大きく、01年と比較すると男性では20代が55.6%→21.7%、30代が58.0%→29.9%に、女性では20代が22.7%→5.9%、30代が19.8%→9.0%へと大きく減少しました。

喫煙は百害あって一利なしといわれ、がんの発症因子や心臓病など生活習慣病の発症・悪化への大きな要因となっており、この傾向は望ましいといえてよいでしょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者にならなう」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

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、月曜日祝日の場合は翌火曜日に振り替え

詳しくはCOMLホームページへ

山口理事長がパーソナリティを務める  
賢い患者にならう!

ラジオNIKKEI 第1  
第4金曜日17:20~17:40配信!  
ポッドキャストでも聴けます





# 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)

## アサリと豚肉のポルトガル風煮物 (直径20cmのフライパンを使用)

- 分量:2人分 ●1人分242kcal、塩分2.2g
- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| アサリ(殻付き・砂抜き済み) 100g | オリーブ油……………小さじ1    |
| 豚肉(スライス)……………100g   | 白ワイン……………50cc     |
| 玉ネギ……………100g        | 水……………200cc       |
| トマト……………1/2個        | 塩……………小さじ1/3      |
| ジャガイモ(メークイン)180g    | こしょう……………少々       |
| ニンニク……………1/2かけ      | パセリ(みじん切り)……………少々 |

- 玉ネギは薄切りに、皮をむいたジャガイモは一口大に切る。皮をむいたニンニクを半分は切ってつぶす。トマトは皮付きのまま6等分のくし切りにする。
- 豚肉を一口大に切る。
- フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、ニンニクを加えて香りが出るまでじっくり炒める。玉ネギを加えて炒め、少ししんなりしたら豚肉を加えて炒める。
- 豚肉に火が通ったらジャガイモ、白ワイン、水、塩、こしょうを加えて、最後にトマトを加えて沸騰させ、ふたをして弱火で12分ほど煮る。
- ジャガイモに適度に火が通ったら、アサリを加えて再度ふたをして、アサリが全て開くまで煮込む。
- 塩・こしょう(分量外)で味を調え、器に盛り付け、パセリを散らす。

朝晩の気温が下がり、季節の移ろいを感じる今日この頃。アサリと豚肉のうまみたっぷりのポルトガル風煮物を紹介します。

豚肉はお手頃なコマ切れでもOK。ニンニクを炒めてからトマトやジャガイモと煮込み、最後にアサリを加えます。調味料は塩こしょうだけで、素材の味を生かした優しい味わいを、トマトの酸味がまろやかにしてくれます。

豚肉に豊富なビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えて疲労回復を助けます。アサリはタウリン、鉄などのミネラルが多く、造血作用があるビタミンB12も含むので、貧血が気になる人におすす。そしてジャガイモには糖質と、鉄の吸収を促すビタミンCが含まれます。味だけでなく、栄養面でも優れたレシピといえるでしょう。

付け合わせのブロッコリーはビタミンC、K、βカロテンなどが豊富。ビタミンCが熱に弱い一方、ビタミンKとβカロテンは油で調理すると吸収率がアップします。含有量の多い新鮮なものを選び、短時間でサッと調理するようにしましょう。

素材のうまみでいただくポルトガル風煮物

## ブロッコリーのアンチョビガーリック蒸し

- 分量:2人分 ●1人分53kcal、塩分0.8g
- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ブロッコリー……………100g | オリーブ油……………小さじ1/2 |
| ニンニク……………1/2かけ  | 水……………大さじ1       |
| アンチョビ……………5g    | 塩・こしょう……………少々    |
| 唐辛子(輪切り)……………少々 |                  |

- ブロッコリーを小房に分けて良く洗う。皮をむいたニンニクは半分に切って、包丁の腹で押さえてつぶし、アンチョビは刻む。
- フライパンに①と唐辛子を散らし入れる。
- 塩、こしょうとオリーブ油、水を加えてふたをし、中火で蒸立たせる。
- 弱火にして、焦げないように途中で混ぜ、5分ほど蒸し煮にする。



「わだば、ゴッホになる!」と言い放ちます。ゴッホを目指す棟方は当初、油絵にのめり込みますが、しかしあるとき思い立ちます。ゴッホは北斎や広重の木版画を愛し、影響を受けた。ならば自分が進むべきは版画の道である、と。そこで棟方は版画の神様と呼ばれた平塚運一に学びながら、絵と文字を画面内に調和させた独特な画風を確立。国内で活躍をしながら、49歳でス



『生誕120年 棟方志功展 -メイキング・オブ・ムナカタ-』  
期間: 2023年10月6日(金)~12月3日(日)  
会場: 東京国立近代美術館  
※開館時間、料金、場所など詳しくは  
https://www.munakata-shiko2023.jp/ まで

追って!カルチャー 岡田 俊則

うまい?美しい?よく分からなくても、とにかくインパクト抜群!オリジナリティにあふれ、一度見たら記憶に焼き付く。そんな版画をつくる棟方志功は日本を代表する芸術家のひとり。

青森県に生まれた棟方は絵が大好き。働きだしてからも独学で絵画を学び、才能を伸ばしていきます。18歳の頃、当時の文芸誌「白樺」に掲載された棟方志功の「ひまわり」を見て、その鮮烈さにショックを受け「わだば、ゴッホになる!」と言い放ちます。

ゴッホを目指す棟方は当初、油絵にのめり込みますが、しかしあるとき思い立ちます。ゴッホは北斎や広重の木版画を愛し、影響を受けた。ならば自分が進むべきは版画の道である、と。そこで棟方は版画の神様と呼ばれた平塚運一に学びながら、絵と文字を画面内に調和させた独特な画風を確立。国内で活躍をしながら、49歳でス

ゴッホを敬愛して、棟方は世界のムナカタへ

ゴッホに奮い立ち歩んできた棟方の人生。そこにはゴッホに負けない鮮烈な作品が多く残されています。

棟方の生涯は72年間で閉じられます。棟方は生前、ゴッホの墓と同じ形の墓を自分のためにデザインし、いまはそこに眠っているといわれています。

ゴッホに奮い立ち歩んできた棟方の人生。そこにはゴッホに負けない鮮烈な作品が多く残されています。

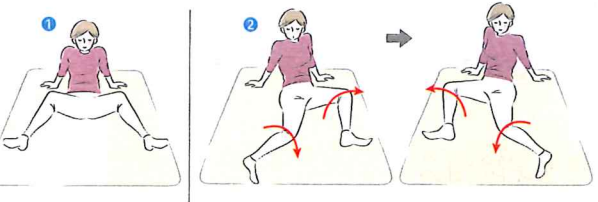
## Let's STRETCH! Vol.91

### 機能改善アクティブストレッチ⑦ (股関節・体幹)

監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

このストレッチは、ストレッチの効果と筋収縮を積極的に行うことで筋肉の活性化を狙います。今回は、姿勢改善と股関節の動きの改善に効果的なアクティブストレッチです。

- 座った状態で両手を後方についてバランスを取り、膝を曲げて座ります。この時、肩甲骨を背骨に寄せるようにして胸が軽く張られた状態です。
- 次に、左の膝は外側に、右の膝は内側に倒すように股関節をねじります。この時、鳩尾付近を中心とねじられていくイメージで体幹部も動かします。股関節周囲のみならず肩周囲や胸もストレッチされるのを感じます。ピークで3秒ほど止めて左右に5往復行います。



実施中はドロイン(おなかを細くするように収縮)します。

【注意】 手首、膝、腰に痛みが発生した場合は中止します。

「すこやか健保」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「すこやか健保」編集部宛てにお寄せください。

<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「すこやか健保」編集部  
[E-mail] sukoyaka@kenporen.or.jp