

すこやか**健保**

## 知っておきたい！ 健保のコト

VOL.55

## 被保険者証等を紛失・盗難されたときは

被保険者証は、2024年秋にマイナンバーカードと一体化され廃止される予定ですが、多くの方が被保険証を利用しています。それぞれ紛失・盗難されたときの手続きは次の通りです。

被保険者証を紛失・盗難されたときは、再交付の申請が必要です。事業主を経由して「被保険者証再交付申請書」を健保組合等保険者に提出を。任意継続被保険者の方は、直接保険者に連絡し、申請書を提出します。

申請書の様式は保険者によって異なりますが、共通の記載事項は、①被保険者等記号・番号または個人番号②氏名・生年月日③再交付申請の理由——の3点です。紛失した被保険者証を他人に不正使用された場合は保険者から賠償を求められる可能性もありますので、紛失や盗難の場合は、警察署に届け出た方が良いでしょう。再交付後に、なくした被保険者証が見つかった場合は、見つかった被保険者証を速やかに保険者に返却してください。被保険者証の紛失・盗難や再発行の手続きは、健保組合等保険者のホームページで確認してみてください。

マイナンバーカードを紛失・盗難された場合は、まずマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178※音声ガイダンス2番)で利用停止の手続きを。再交付は、警察に遺失届を提出し、受理番号を控えてからお住まいの市区町村にご連絡ください。再発行は手数料がかかる場合があります。詳細は市区町村のホームページ等で確認してみてください。

この1年を振り返ると、新型コロナウイルスが、インフルエンザと同じ「5類」に移行し、普通の生活に戻りつつある一方、夏、秋ともかつてない記録的な猛暑に。外に目をやれば世界規模での異常気象やロシアによるウクライナへの軍事侵襲が依然として続く中、新たにイスラエルとイスラム組織の間で軍事衝突が勃発するなど、世界中で変動が多かった年と言っても過言ではありません。

一方、わが国の少子化は止まらず、出生数は過去最少を更新しました。岸田文雄首相は「異次元の少子化対策」を掲げ、本年6月に策定した「加速化プラン」の具体化や安定的な財源の確保に向けた議論を年末に向けて重ねています。

その財源について11月9日、こども家庭庁の有識者会議で医療保険料に上乗せして徴収する「支援金制度」が提案されました。政府は、徹底的な歳出改革等も行い、全体として追加負担とならないことを目指すとしています。健保連は「税や一般的な社会保険とは性質が異なる。

国がしっかりと合理的な説明をし、国民に納得してもらう必要がある」と意見を述べました。

健保連は10月25日、健保組合全国大会を都内で開催し、昨年引き続きオンラインによる同時開催も実施しました。大会のテーマとして「将来世代が希望を育てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」を掲げ、その実現に向けて、①社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ②医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保③安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築④保険者機能の推進による健保組合の価値向上——の4つのスローガンに基づく決議を健保組合の総意として採択しました。

これらは少子高齢化が急速に進む中で、医療保険制度を維持していくための最低限の主張です。来年こそ将来世代が希望を持ち、未来への不安が少しでも払拭され、明るい年となるよう期待したいものです。

★ Special Issue

## 将来世代が希望を育てる制度改革を！ 健康保険組合全国大会を開催

すこやか特集

# 日々変わるハラスメント。被害者にも、加害者にもならないために

言葉や行動によって、相手に精神的・身体的な苦痛を与える行為が「ハラスメント」です。これまでパワハラやセクハラ、マタハラなどが問題視されてきましたが、社会の変化とともに新たなハラスメントも生まれています。

ハラスメントが起こる原因と、その対策について考えます。

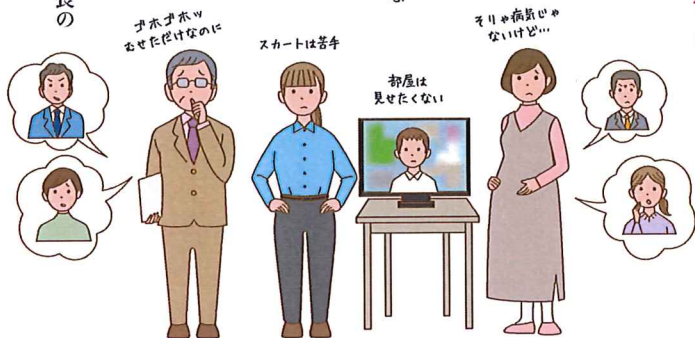
職場のメンタルヘルスに詳しい

横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長の山本晴義先生にお聞きしました。

意図する、意図しないは関係ない

厚生労働省が公表した2021年の労災補償状況調査では、「心理的負荷による精神障害」での労災認定者は629人であり過去最高になりました。17年が506人でしたので大幅な増加といえます。この中にはハラスメントが原因と考えられるケースも多く含まれていると思われます。

ハラスメントが起こると、被害者はメンタル面の負担から、休職や退職を余儀なくされることもあり、さらに深刻な事態を招くケースもあります。また会社にとっても、ハ



ラスメントが横行することは企業の信用・信頼を大きく揺るがし、業績にも深刻な影響を与える問題となります。

ハラスメントとは、意図する、意図しないにかかわらず、相手に不利益や損害を与える行為、または個人の尊厳や人格を侵害する行為を指します。「意図する、意図しない」は必ずしも重要でなく、あなたがハラスメントだと思っていなくても、あなたの言動が相手はどう感じ、どう受け取ったかがポイントになります。つまり、誰でも加害者（行為者）になり、また被害者になる可能性があるのです。まずは加害者にならないため、ハラスメントをよく知ってください。

時代背景の変化で変わるハラスメント

職場で問題視される主なハラスメントには、職場内の優位性を背景にした「パワハラ（パワハラハラスメント）」、性的に不快な言動を取る「セクハラ（セクシャルハラスメント）」、妊娠を理由にした「マタハラ（マタニティハラスメント）」があります。特にパワハラは上司から部下、先輩から後輩、男性から女性といった「職場内の優位性」を背景に行われるので、セクハラやマタハラとセットになっているケースも多く見られます。別表の「典型的なパワハラ例」を参照し、日々の行動と照らし合わせてみてください。

ただ、この「優位性」は、時代や社会環境とともに変化するものでもあります。例えばITやAIなどに不慣れた上司や先輩に対して、部下や後輩からの侮辱や無視、過大な要求といった行為もハラスメントにあたります。近年では女性管理職から男性部下へのハラスメントも増加傾向にあるようです。また数年來のコロナ禍で、コロナ罹患者やワクチン未接種者へのハラスメント、リモート勤務の増加によるハラスメントも現れています。

一人で悩んだり、我慢したりしないことが大切

「これはハラスメント？」と感じたときに大切なのは、一人で悩まないことです。2020年に厚生労働省が行った実態調査では、パワハラを受けた際の相談相手として「同僚」「上司」「家族や友人」などが多くあげられていたことが、何もしなかったが最も多いという結果も出ています。

社内外を問わず、あなたが信頼できる相手に相談することが大切です。話すことはメンタルの維持に大きく役立ち、落ち着きを取り戻して、物事を客観視するための助けとなります。そして、「これはハラスメント

だ」と思う場合には、社内のハラスメント相談窓口を利用しましょう。社内にはそうした窓口がなければ、労働基準監督署や市区町村の労働相談窓口、法テラスなどに相談してみるのもいいでしょう。

勤務者メンタルヘルスセンターの「勤務者心のメール相談」は創設から20年以上が経ち、相談件数は17万件を超えています。ハラスメント関連の相談も多く寄せられますが、加害者も被害者も大きなストレスを抱えているケースが多く見受けられます。自らのストレスと上手に向き合う方法を一人ひとりが身につけることが、ハラスメントの防止につながると考えます。

できれば、普段から職場の同僚とコミュニケーションを密にして、ハラスメントについて話し合ってみてはどうでしょうか。ハラスメントを我慢したり、容認したり、隠したりすることのない職場をみんなで作ることも大切です。

## ◎こんな言動は「典型的なパワハラ」です！

①身体的な攻撃	暴行、傷害
②精神的な攻撃	脅迫、侮辱、暴言
③人間関係からの引き離し	隔離、仲間外し、無視
④過大な要求	業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害
⑤過小な要求	業務上の合理性がなく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じること、仕事を与えないこと
⑥個の侵害	私的なことに過度に立ち入ること

ハラスメントが気になったら検索してみましょう！

★勤務者メンタルヘルスセンター（横浜労災病院）



★厚生労働省働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」



## 増え続けるハラスメントの種類

顧客による嫌がらせである「カスタマーハラスメント」、ソーシャルメディアを使った「SNSハラスメント」、育児休暇を取る男性への「パタニティハラスメント」、就活生への「就活ハラスメント」、コロナ禍での「コロナハラスメント」、性的マイノリティー

への「SOGIハラスメント」、国籍や人種に対する「レイシャルハラスメント」など枚挙に暇がありません。さらにハラスメントではない言動をハラスメントと騒ぐ「ハラスメントトラスメント」なるものまで現れています。子どものいじめは大きな社会問題です

が、ハラスメントも大人のいじめとも言えるかもしれません。

日々増え続けるハラスメント、その根底には自分と異なる考え方や行動をする人を排除しようとする、自らの優位性を保つ、そんな意識が隠れているようです。



監修：山本 晴義先生

医学博士・(独)労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤務者メンタルヘルスセンター長

### どのタイミングで 介護保険の申請は可能？

「いつも心は寄り添って」  
介護暮らしジャーナリスト  
大田 産恵子  
vol.141

親に介護が必要になったら、介護保険でサービスを利用できることは知っていても、「具体的な申請のタイミングが分からない」という声を聞くことがあります。

Eさん(女性40代)の父親(80代)は実家で一人暮らしをしています。足腰が弱ってきたため、Eさんが週に1回実家に行き、買い物をして数種類のおかずを作り置きしているのですが、だんだん負担になってきましたとEさん。聞けば父親は何もサービスを利用していないそう。介護保険の申請もしていません。理由を尋ねると、「父はサポートが必要とはいえ、何とか歩くこともできます。そんな状況では介護保険は使えないですよ」と言います。



Eさんに限らず話でなく、寝たきりに近い状態にならないと、介護保険を利用できないと思いついている人が結構います。しかし、介護保険は本人が身の回りのことを自分でできなくなった場合や家族に介護を頼るようになった場合などが申請のタイミングなので、状況によっては、介護保険以外のサービスの利用を勧められるかもしれません。子が息切れる前に申請の相談を。窓口は親の暮らす地元地域包括支援センターです。所在地が分からない場合は役所で確認を。相談の結果、介護保険の申請を決めたら、認定の審査・判定のために主治医による意見

書が必要となります。かかりつけの医師がいな場合は新たに受診が必要で、診療科に制約はありません。申請してから認定結果が出るまで30日ほどかかります。家族だけで抱え込むと共倒れしてしまうので、早めにサービスを利用することを検討しましょう。

### ほっとひと息、 こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol.69

### 人生百年時代、どこに 生きがいを見出すか

精神疾患のために長期間休職したことがある人と話をしていると、このような生き方もあるのだとあらためて教えられる思いがすることがよくあります。私が診ている人は、春先になると決まって気分が落ち込むと言います。

それは、同期の人たちが出世しているのに、自分は年度が変わっても昇進する可能性がないという現実が目に入ってくるようになるからです。しかし、その人は、ひとしきりその話をした後、自分の趣味のスポーツの話をします。

野球とバスケットボールが好き。その人は、仕事の合間を縫って観戦に出かけます。それとシーズンが違うスポーツなので、1年を通して楽しむことができると言います。妻と一緒に出かけられることも多く、家庭の中でもその話で盛り上がるそうです。

家庭菜園を楽しんでいる人や、田植えに仲間と出かけたたりする人もいました。草花が成長するのを眺めたり、土の感触を楽しんだりできるそうです。

精神疾患は誰でもかかると可能性がありますが、それも思いがけないときにかかって、それまで当然と生きていた仕事中心の生き方ができなくなる人も少なくありません。最初は

Vol.81

### COML 患者の悩み相談室

#### 私の相談

### 2カ所の通院を1カ所にとすると… 特定疾患療養管理料はどう変わる？

私(67歳・男性)は、45歳のときに糖尿病と診断され、近くの内科クリニックを定期的に受診して内服薬を処方してもらっています。また、60歳の頃に息苦しさを感じて病院で検査を受けたところ、20歳の頃からずっと喫煙していたことが原因らしく、肺気腫であると分かりました。その後、症状が落ち着いてきたので、別の呼吸器内科のクリニックで診てもらっています。

糖尿病と肺気腫は異なるクリニックにかかっているのですが、どちらも特定疾患療養管理料という225点の点数が毎回請求されています。また処方箋料には特定疾患処方管理加算という点数が、糖尿病のクリニックは18点、肺気腫のクリニックは66点請求されています。尋ねたら、特定疾患療養管理料は慢性疾患の患者を診たときに医師が計画的に療養上の管理をしている費用で、特定疾患処方管理加算は特定疾患療養管理料を請求している患者に薬を処方した場合に加算できるものと説明されました。

糖尿病も肺気腫も症状は落ち着いているので、通院するクリニックは1カ所にまとめようかと思っているのですが、もしそうしたら特定疾患療養管理料は倍の450点請求されるのでしょうか。また特定疾患処方管理加算の点数が異なるのもよく分からないのですが。



回答者  
山口育子 (COML)

特定疾患療養管理料は請求の対象となる病気が32種類定められていて、診療所では225点、100床未満の病院が147点、100床以上200床未満の病院は87点、月2回に限り請求可能です。ただし、その32種類の疾患の中の「主病」を対象とするので、32種類の中の2つの疾患を持っていて、同じクリニックにかかっても倍請求されるわけではありません。両方を診てもらうのだとしたら、どちらかを「主病」として、そちらの疾患に対して請求することになります。

特定疾患処方管理加算は2種類あり、18点は月2回請求する場合で、66点は月1回(処方期間が28日以上)に限り請求する場合の点数です。現在、糖尿病のクリニックは月2回、肺気腫がかかっているクリニックは月1回通院されていることの違いによるのではないのでしょうか。

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

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



詳しくはCOML  
ホームページへ

山口理事長が  
バーチャリティを務める

賢い患者になる！

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



健康  
マメ知識

「すこやか」特集 Part 2

### パワハラは会社に対応義務がある

男女雇用機会均等法や育児・介護休業法で防止措置が法制化されていたセクハラ、マタハラに次いで、2020年6月に通称、パワハラ防止法(改正労働施策総合推進法)が施行されました。これはパワハラによって職場環境が悪化しないための雇用管理上の措置を事業主に課すものです。「パワハラ防止の姿勢を明確にして、周知・啓発に努める」「相談窓口を適切に対応する」「事後の対策かつ適切な対応を行い再発防止の対策をとる」「関係者のプライバシーを保護し、相談を理由に不利益が生じないようにする」などの措置が義務付けられています。

当事者だけでなく、経営者や管理職に就く人たちが、人権を守る職場づくりに積極的に関与し、職場全体の意識向上を図ることが求められています。



# 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)

## 骨付き鶏もも肉のオージュ谷風

●分量: 26cmフライパン1台分(骨付き鶏もも肉2本が入るサイズ)  
●1人分871kcal、塩分1.8g

骨付き鶏もも肉 2本(1本340g程度)  
玉ネギ 30g  
マッシュルーム 5個  
塩 小さじ1/2  
こしょう 適量  
バター 10g

サラダ油 小さじ1  
カルパドス 大きじ2  
シードル 250cc  
A フォンドボー(市販) 大きじ4  
ローリエ 1枚  
生クリーム 75cc

リンゴ 1/2個  
B カルパドス 大きじ1  
レモン汁 小さじ1  
グラニュー糖 50g  
水 200cc  
バター(ソテー用) 5g  
パセリ(みじん切り) 適量

- 鶏肉全体に塩・こしょうを振り、茶こしで薄力粉(分量外)を表裏にまぶす。
- 玉ネギはみじん切り、マッシュルームは石づきを取って2~3mm程度の幅にスライスする。
- フライパンにサラダ油とバター半量を入れて火にかけ、鶏肉を皮目から入れて焼き色が付くまで返ししながら両面を焼き、皿に取り出す。
- フライパンに残った油を拭き取り、残りのバター半量を入れて火にかける。玉ネギとマッシュルームを入れて炒め、少ししんなりしたら③を皮目を上に戻し入れ、周囲にAを入れて強火で煮立て、弱火にしてふたをし、15~20分程度煮込む(煮汁を時々回しかける)。
- 生クリームを周りから加えて煮つつ、塩(分量外)で味を調える。
- リンゴは皮と芯を除き、6等分のくし切りにして小鍋に入れる。Bを全て鍋に入れて強火で沸騰させ、リンゴがやわらかくなるまで弱火で10~15分程度煮る。
- 別のフライパンにソテー用のバターを入れて中火にかけ、リンゴを程よく焼く。
- 皿に鶏肉を盛り付けソースをかけ、⑦を添え、パセリのみじん切りを散らす。

副菜のタブレは、カスターが入ったサラダのごとく、フランスなど地中海地方の郷土料理。アントシアンやリコピンの赤にカロテンの黄色と、さまざまな栄養素が取れて、彩りも鮮やかな皿です。

鶏もも肉は、目や肌の健康を保つビタミンA、脂質をエネルギーに変えるのに欠かせないビタミンB2などが豊富。またこの大きさなら、0.8日以上のたんぱく質が取れます。たんぱく質は筋肉を作り、骨の健康を維持するのに欠かせない栄養素。髪、肌、爪などのものでもあるので、美容面からも積極的に取りたい栄養素です。

ノエルの一夜を彩るフランス風骨付きチキン クリスマスの定番、骨付きチキン。今年はクリームのコクとリンゴの酸味がマッチした、豪華なオージュ谷風はいかがでしょう。オージュ谷風は、フランスのオージュ谷はリンゴの産地。オージュ谷風のレシピには、シードルが欠かせません。カルパドス(ブランドでも可)も入れてじっくり煮込んだ鶏肉はほろりとやわらかく、リンゴのコンポートと一緒に食べると、思いのほかさっぱりした味わいです。

## 焼き野菜のタブレ

●分量: 2人分 ●1人分248kcal、塩分2.0g  
クスクス 40g  
塩 少々  
熱湯 40cc  
レンコン 50g  
カボチャ 40g

紫玉ネギ 40g  
小カブ 1/2個  
A プロッコリー 30g  
プチトマト 4個  
オリーブ油 大きじ1

オリーブ油・白ワイン vinegar 各大きじ1  
塩 小さじ1/2  
レモン汁 小さじ1  
クミン(粉)、コリアンダー(粉) 各適量

- ボウルにクスクスを入れ、塩を加えて混ぜる。熱湯を注ぎ、なじませて素早くラップを二重にかけ、タオルで包んで15分程度蒸らす。
- レンコンとカボチャは皮付きのまま4~5mm幅の半月切り、紫玉ネギは5mm幅のくし切りにする。
- 小カブは皮をむいて8等分のくし切りに、プロッコリーは小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油半量を入れて火にかけ、②を炒めて火が通ったら取り出す。残りのオリーブ油を加え③を加え、塩(分量外)を振り、水大きじ1(分量外)を加えてふたをして3分蒸らす。
- そこへ、ヘタを取って半分に切ったプチトマトを加えて1分程度加熱する。
- ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- 大きめのボウルに野菜を全て入れ、⑥のドレッシングの2/3を加えて和える。
- ①のクスクスに残りのドレッシングを全て加えて混ぜる。
- 皿に⑧をのせ、上に野菜を盛り付ける。



POINT リンゴのコンポートは、しっとりやわらかな食感がポイント。スプーンで軽く押して、やわらかさを確かめながら煮込みましょう。



vol.153

### 追って!カルチャー

明知 真理子

「報道ステーション」のキャスターを12年務めたフリーアナウンサー・古館伊知郎さんの「実況小説」。自身のキャリアのスタートである「プロレス実況」のスタイルで、駆け出しアナウンサー時代を綴ります。

まるでスポーツの実況のように言葉が押し寄せてきて、テンポよく読める1冊。みのもんたさんのカバン持ち時代、にかけられた一言や、時代の寵児・タモリさんと初遭遇など、当時のテレビ業界の大物との交流は、ドラマのような躍動感に溢れています。

特にプロレスファンにとっては貴重なエピソードがいっぱい。「四次元殺法が炸裂だっ!」戦いのワンダーランドであります。往年の実況で飛び出した熱い名フレーズの数々は、読んでいただけで胸が高鳴りますし、長州力選手の名言、オレは嗚ませ犬じゃない!」を実況席で連呼する

## アナウンサー青春物語

実況スタイルで喋り倒す!

1977年に入社したテレビ朝日は、まだまだ「24時間働けますか」と言われた時代。ド根性でむしやられた、張る若い古館さんの姿には、熱い思いが込み上げます。日本語のプロとしての矜持も光る、読み応えのある1冊です。


『喋り屋いちろう』  
著者: 古館伊知郎  
発行: 集英社  
定価: 1,760円(税込み)

## Let's STRETCH! Vol.93

### 機能改善アクティブストレッチ⑨ (骨盤・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)

今回は、姿勢改善と骨盤および体幹の動きの改善に効果的なアクティブストレッチを紹介します。キャット&ドッグと呼ばれる有名なエクササイズです。



- 四つんばいの状態から、両手で床を押しながら骨盤から背中を丸くしていきます。この時、積極的に腹部と臀筋を意識して肩甲骨が背骨から遠ざかるように締めていきます。実施中は息を吐きながらドロイン(おなかを細くするように収縮)を。背筋群がストレッチされます。ピークポジションで2秒キープ。
- 次に息を吸いドロインしながら背中を反らすような姿勢を作っていきます。この時、背筋群を意識して肩甲骨が背骨に近づくように寄せていきます。腹筋群がストレッチされます。

動作はゆっくりとしたリズムで6往復ほど繰り返します。

**注意!** 腰、手首、膝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