



Special issue

\\ 国民負担率から医療費の問題まで //

仕組みを知り「自分ごと」として捉える

財務省は3月5日、2025年度の国民負担率が46.2%になるとの見通しを公表しました。国民負担率とは個人や企業など国民全体の所得に対する税金と社会保険料の負担割合です。今年度は、24年度に実施された定額減税がなくなった影響で0.4ポイントの増加が見込まれています。20年前の国民負担率は35%程度でしたが、人口の高齢化などに伴う社会保障給付費の増加により、13年度以降は40%超となっています。

また、厚生労働省は従業員5人以上の事業所3万余りを対象に行う「毎月勤労統計調査」の昨年1年分の確報値を公表しました。これによると物価の変動分を反映した実質賃金は速報値の▲0.2%を上回る▲0.3%と3年連続のマイナスです。

このような中において「社会保険料の負担がもう少し軽くなれば」と感じた方もいるかもしれません。医療保険についていえば、「団塊の世代」が全員75歳以上に移行する「2025年」を迎え、今後、現役世代から

高齢者医療への支援（拠出金）が急増することが懸念されています。毎月、ご自分の給料からどのくらいの支援をしているかについては、下欄の「知っておきたい！健保のコト」と併せてお読みください。

これまで健保連は、「現役世代の負担を軽減していく」必要性を関係方面に訴えてきました。最近、その重要性が世間に認知されてきましたが、医療保険制度における世代間の給付と負担のアンバランスの解消や応能負担の推進に向けた高齢者の窓口負担割合の見直し——など取り組むべき課題はまだ残っています。

今、大事なことは2025年以降も少子高齢化が続く中、医療費と現役世代の負担がより増大していく可能性があるという危機感を国民全体で共有し、その上で組織や個人の立場で何ができるかをそれぞれが考え、実践していくことです。健保連、健保組合は今後もこうした視点に立った活動に取り組んでいきます。

知っておきたい！ 健保のコト

vol.72

“
基本保険料、
特定保険料、
ってなに？”

毎月手にする（見る）給与明細書。多くの人は支給額から税金や社会保険料（原則企業と折半）などを差し引いた手取り額しか見ていないのではないのでしょうか。

今月の上欄で取り上げた「国民負担率」を読まれた方は給与明細書の社会保険料の控除欄にも注目してみてください。控除欄には健康保険、介護保険（40歳以上）、厚生年金、雇用保険の各保険料が記載されています。このうち健康保険料を見ると、「基本保険料」と「特定保険料」に区分されているのが分かります。

基本保険料は皆さんやご家族の医療費の支払いや健康づくり・疾病の予防にあてる保険料、一方、特定保険料は高齢者の医療を支える費

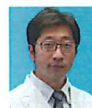
用にあてる保険料です。

健康保険組合の2023年度決算見込みにおける平均保険料率は9.27%、うち特定保険料率は3.91%で、健康保険料全体に占める割合は42.18%になります。2025年は「団塊の世代」が全て75歳以上となり、今後、高齢者医療への支援（拠出金）負担が増え、さらに現役世代の保険料が増える見込みです。

加入されている健保組合によっても保険料率は変わります。まずは自分の給与から高齢者医療にいくらあてられているかを確認してみてください。医療保険を巡りさまざまな報道がされていますが、給与明細書からも、その実態をうかがい知ることができるのです。

季節を問わず

すこやか特集


監修：佐々木 陽典先生
東邦大学医療センター大森病院
総合診療・急病センター センター長
医学部総合診療・救急医学講座 教授

食中毒の危険は身近に潜んでいます



湿度や気温が高くなる梅雨から夏にかけての季節には

「食中毒」に注意が必要といわれます。

実際には秋から冬の気温が低く乾燥した季節にも食中毒は多く

1年を通して患者さんが絶えることはありません。

季節にかかわらず注意が必要な病気、それが食中毒です。

今回は東邦大学医療センター大森病院総合診療・急病センターの
佐々木陽典先生に食中毒の原因や予防法などをお聞きしました。


原因は細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒などさまざま

「食中毒」に対する皆さんのイメージは「腐った食品を食べてお腹を壊す病気」ではありませんか。医学的には、中毒を起こす原因物質、例えば細菌やウイルスなどが繁殖した食品を食べ、腹痛や下痢、嘔吐などを発症する病気です。原因物質には細菌やウイルスのほかにも、アニサキスなどの寄生虫、キノコや二枚貝などが持つ自然毒、化学物質などがあります。

高温多湿の季節に多く発生すると思いがちですが、右図のように、初夏から秋口には細菌による食中毒が、12月以降はウイルスによる食中毒が増加します。これは細菌は高温多湿の環境を好み、ノロウイルスに代表されるウイルスは乾燥低温の環境に強いからです。秋にはキノコや山菜採りなどが行われることが影響してか、自然毒による食中毒も増加します。そして年間を通して多いのが寄生虫で、主にアニサキスによる食中毒です。

まず脱水症状を防ぎ、早めに受診を

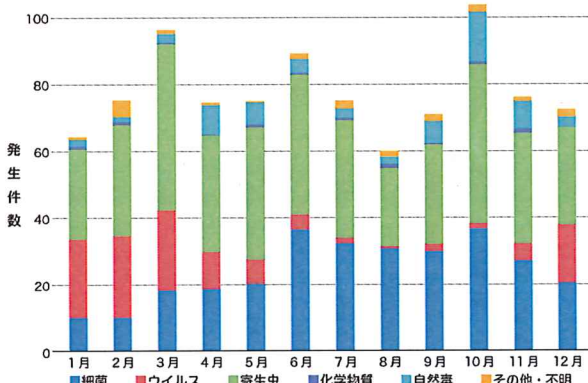
食中毒の原因となる細菌やウイルスは特異なものではなく、土や水の中、人の皮膚、動物や魚介の中にいます。主な細菌とウイルスを紹介しましょう。

細菌	カンピロバクター	十分に加熱していない肉（主に鶏肉）や水、生野菜が原因。乾燥に強く、加熱すれば予防できる
	サルモネラ	十分に加熱していない卵や肉、魚が原因。乾燥に強く、熱に弱い
	黄色ブドウ球菌	人の皮膚や鼻や口にいる常在菌で、おにぎりや弁当などの調理で繁殖する。熱に強い
	腸管出血性大腸菌	十分に加熱していない肉や水、生野菜が原因。O-157、O-111 などがおり、熱に弱く、加熱すれば予防できる
ウイルス	ノロウイルス	十分に加熱していないカキやアサリなど二枚貝、ウイルスに汚染された水が原因。熱に弱く、加熱すれば予防できる
	肝炎ウイルス	十分に加熱していない肉や内臓、ウイルスに汚染された水が原因。イノシシ肉などはE型肝炎ウイルスの原因となる。熱に弱く、加熱すれば予防できる

食後に腹痛や下痢、嘔吐などの症状が起こった場合は、安静にして症状が治まるのを待ちましょう。大切なのは脱水症状を防ぐことです。できれば経口補水液を、なければスポーツドリンクなどを少しずつ摂取します。

症状が治まらない、水分補給も難しい場合は、早めに医療機関を受診してください。受診科は総合診療科がおすすめですが、なければ内科を、お子さんの場合は小児科を受診します。

病因物質別月別食中毒発生件数（2019～2023年までの5カ年平均）



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

食中毒は原因によって治療法が異なります。いつ、どこで、何を食べたか、どんな症状かなどを正確に医師に伝えてください。軽い腹痛や下痢で治まるケースもあれば、全身感染症の菌血症や敗血症を合併するケースもあります。一般的にはウイルスよりも細菌のほうが重症化しやすいと考えられます。

食中毒を予防するためにできること

食中毒の原因はさまざまですが、予防のポイントは共通です。原因菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」、これが予防の3原則です。

まず調理や食事の前には石けんと流水で手を洗い「菌を付けない」。とくに肉や魚、生の卵などを触ったときはその都度手を洗います。

次は食品の常温保存は避け、冷蔵庫などで10℃以下の保存を徹底して「菌を増やさない」。冷蔵庫内では肉や魚介の汁が他の食品にかからないよう、ふたのある容器やラップをかけて保存します。カレーやシチューなどの残りも室温保存は危険です。容器に取り分け冷蔵庫内など10℃以下で保存してください。

そして肉などの調理では中心部を75℃で1分間以上加熱し、煮込み料理はよくかき混ぜて酸素を行き渡らせることで「菌をやっつける」。原因菌は熱に弱いものが多く、加熱調理をすることで予防効果を上げることができます。

食中毒は正しい知識を持ち、基本的な予防対策をきちんと実行すれば十分に防げる病気です。やみくもに恐れることなく、予防の3原則を実行しながら食べることを楽しみましょう。

Column

激痛に襲われる アニサキス症

アニサキスの幼虫が付いた魚介類を食べて発症する「アニサキス症」。食中毒発生件数の約半数を占めています。アニサキスの幼虫は半透明な白色の糸状で、体長は20～35ミリほど。サバ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどに寄生しています。

幼虫は主に内臓に寄生し、鮮度低下や時間の経過により食べる部位（可食部）に移動します。体内に入ると激しい腹痛や吐き気、

嘔吐などの症状が出るので治療が不可欠です。

とはいえアニサキスの幼虫は冷凍、または加熱をすれば死滅するため、あまり心配する必要はありません。ただ、酢や塩、しょうゆ、ワサビなどの調味料で死滅することはない、「よくかめば大丈夫」という説も、小さく表面がなめらかな幼虫をかみ切ることは不可能です。不確かな情報や迷信に惑わされないことが肝心です。



vol.158

離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

介護・暮らしジャーナリスト
太田 差恵子

親 を介護していた子が倒れてしまったら？ 要介護者と介護者、2人のケアが必要となります。

Gさん(40代)の母親(70代)は実家で1人暮らしをしている父親(90代)の介護をしていました。そんな母親が脳卒中で救急搬送され、現在入院中です。「私は独身なので、身軽です。仕事を辞めて祖父の介護をするしかないのでしょうか。もしかすると、母も介護が必要になるかもしれない」とGさんは苦しそうな表情で話します。

人生100年時代となり、「祖父母の介護」は多くの人にとって他人事ではありません。しかし、ここは早計な判断をするべきではないと思います。仕事を辞めて、この先の人生、後悔しないでしょうか。経済的な基盤がなくなりそうです。仕事にはやりがいなど、金銭以外の価値もあるのではないのでしょうか。

祖父の介護で
離職？



ケアマネジャーなどの介護のプロに相談し、上手にサービスを利用すれば、乗り切ることができるかもしれません。当面、祖父を1人にしておけないなら、ショートステイを利用して施設に宿泊してもらうのがよいでしょう。その間に、本格的な施設入居についても検討します。また、母親の今後については、後遺症のことや生活のことなど、医師から説明を聞き、その上で介護保険を申請するなどケアの方法を考えましょう。

突然、介護が自分ごとになると、時間的にも精神的にも追い詰められてしまいます。離職するのではなく、介護の体制を整えるために、一時的に仕事を休むのもアリです。企業には介護休業制度が義務付けられており、祖父母の介護も対象なので、人事に相談を。肩の力を抜いて、まずはサービスや制度の情報を集めてみましょう。

vol.86

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

親 しい人が精神的な不調を経験しているのを目にするのはつらいものです。だからといって、軽々しく声をかけることもできません。その人をさらに傷つけることになるのではないかと心配になるからです。

そのようなとき、私は、自然に接するように勧めています。「自然に」というのは、共感しながら、問題があれば一緒に取り組むという意味です。親しい人と会話をしている場面を想像してみてください。何かがうまくいかなかったと打ち明けられたとき、「がっかりしたんだろうな」とその人の気持ちを瞬間的に感じ取って、「大変だったね」と声をかけて、寄り添うでしょう。

それだけで、相手の人は気持ちが少し軽くなるはずです。信頼できる人がそばにいると分かるだけで、心強く感じられるからです。悩んでいる人はぜひぐん安心でき

悩んでいるときは
自然に接する



ますし、問題に目を向けて取り組んでいく力が湧いてきます。そうすれば、実際に何が起きたかを聞きながら、一緒に問題に取り組んでいくことができます。

もちろん、いつも気持ちに寄り添えるわけではなく、気持ちを读み違えることがあります。そのことは、相手の人の反応から読み取ることができます。もし相手の人が「でも」とか「しかし」と言ったり、そのようなそぶりをしたりしたときには、自分の声かけが必ずしも当たっていないということが分かります。

そのことに気づいた場合には、もう一度、その人の気持ちに目を向けて、寄り添い直してください。自分の気持ちを理解して一緒に問題に取り組んでくれる人がそばにいると分かるだけでも、こころはずいぶん楽になるものです。

「すこやか」特集
Part 2

便利で手軽な デリバリーも 保存に注意！

近年、家庭で手軽に専門店の味が楽しめるデリバリーやコスパ重視のテイクアウト、食材の宅配サービスなどを利用する人が増えています。ただデリバリーやテイクアウトは調理から食べるまでに一定の時間が経過しているため、その間の温度管理はなかなか難しいのが現状です。

まず食べる前や食材に触れる前にはしっかり手を洗いましょう。重要なポイントは室内で放置せず、できるだけ早く食べることです。細菌が増殖しやすい温度(20～50℃)での保存時間をできるだけ短くしましょう。一部の細菌は芽胞という状態になり、温め直しても死滅しにくくなります。すぐに食べない場合は放置せずに一度冷蔵庫で保存して、温め直すときは十分に加熱してください。

COML
患者の悩みに相談室
vol.98

私の相談

歯のインプラント治療 休院する歯科クリニックの責任



私(58歳・男性)は3年前に2年かけて、5本の歯をインプラントにする治療を受けました。1年前に治療は終わり、その後は定期的にメンテナンスを受けることになっていました。治療費は5本で150万円を支払い、保証内容として5年間の歯科クリニックでメンテナンスを受けて、何か不備があれば無料で対応してもらえるというものでした。

ところが先日、メンテナンスのためにその歯科クリニックに行った際、会計の段階で事務のスタッフから「このクリニックは休院することになったので、次回の予約は入れられないんです」と言われてびっくりしました。治療中に歯科医からは、「休院」について何の言及もなかったのです。「先生からその話は聞いていません」と言うと、「もう決まったことなので、3月末まで予約のある患者さんだけ対応することになっています」と言い、「分かりません」「すみません」を繰り返すばかり。どれだけ頼んでも、歯科医と会わせてくれませんでした。

その後、何度か交渉に出向いたのですが、少しずつ機材などが減っているの、休院ではなく閉院するのではないかと思います。保証内容が

記載された契約書を見ると、休院や閉院について記載されていません。いったいどうすればいいのでしょうか。

回答 COML(コムル) 理事長 やまぐち いくこ 山口 育子

突然の休院にもかかわらず、歯科医からその理由や今後の対応について説明がないというのは、あまりに不親切で無責任な対応だと思います。特にインプラントの場合、販売会社は30数社あり、170種類ものインプラントがあると聞いています。種類によって使う器具も異なるだけに、販売会社や種類を歯科医師からしっかり情報提供してもらわないと、何か不具合が生じたときに、別の歯科で対応してもらうことすらできない場合があります。

そのようなことをお伝えした上で、「歯科クリニックの責任として必要な情報提供はしてほしい」と休院までに内容証明郵便などの手段を使って、正式に依頼してはどうかとお伝えしました。内容証明郵便は、司法書士などの協力を得ることも一案だとアドバイスしました。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になろう」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 10:00～13:00、14:00～17:00/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 HPへ

山口理事長がパーソナリティを務める

賢い患者になろう！

ラジオ NIKKEI 第1
第4金曜日 17:30～17:50 配信！ポッドキャスト
でも聴けます

ラク!うま!ヘルシー!季節の彩りごはん

管理栄養士 藤原 朋未

疲労回復効果もばっちり 鶏と豆腐のアスパラ照り焼きつくねのお弁当

春が旬のグリーンアスパラガス（以下、アスパラガス）と新じゃがいもを使った、お弁当に合うおかずを2品紹介します。アスパラガスは、ビタミン類が豊富だけでなく、疲労回復やスタミナアップの効果が期待できるアスパラギン酸を多く含みます。また、穂先に含まれるルチンは血管強化作用があり、動脈硬化予防に役立つといわれています。つくねの生地に豆腐を加えることでふんわり食感になり、冷めてもやわらかさがキープできるので、お弁当にぴったりです。

新じゃがのり塩ジャーマンは、新じゃがいもを皮ごと使うことで食物繊維をプラス。100g当たりの食物繊維量は皮をむいたものが8.9gに対して、皮付きは9.8g。新じゃがいもは皮もやわらかいので、ぜひ皮ごと調理しましょう。



Point!

ポリ袋の端を切ったら絞り袋に変身。フライパンに直接絞り出せる。

※1人分のお弁当。お弁当箱の半分くらいにはごはん150〜200gを入れ、鶏と豆腐のアスパラ照り焼きつくね3個、新じゃがのり塩ジャーマンの半量を詰めて、型入ったスペースに卵焼き2枚入れ、ミニトマト2個を飾る。

撮影：大塚美穂/スタイリング：白井千尋

チェック!



分量：2人分 ■1人分エネルギー 205kcal、食塩相当量 1.8g

- グリーンアスパラガス：4本（80g）
鶏むね肉（もも）：150g
絹ごし豆腐：80g
片栗粉：大さじ2
塩：小さじ1/4
しょうが（すりおろし）：小さじ1
サラダ油：大さじ1/2
しょうゆ：小さじ2
みりん：小さじ2
酒：小さじ2
砂糖：小さじ1

- ①アスパラガスは、根元の硬い部分をピーラーでむき、長さを半分にする。根元部分は粗く刻み、残りの穂先部分は3等分の長さに切る。
- ②ポリ袋に鶏むね肉、絹ごし豆腐、①を入れてよくもみ混ぜ合わせ、③で刻んだアスパラガスを加えて全体に混ぜるようさらに混ぜる。
- ③ポリ袋の端を切り、サラダ油を敷いたフライパンに6等分に絞り出す。
- ④形を整え、アスパラガスを2本ずつ表面に埋め込む。
- ⑤中火で熱して3分ほど焼き、焼き色が付いたら裏返す。
- ⑥ふたをして弱火にし、3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦全体に火が通ったら合わせた⑧を加える。汁気が少なくなるまでからめたら完成。

分量：2人分 ■1人分エネルギー 120kcal、食塩相当量 1.0g

- 新じゃがいも：4個（200g）
玉ねぎ：1/4個（50g）
ベーコン：2枚
サラダ油：小さじ1
青のり：小さじ1/2
塩：ひとつまみ（1g）

- ①新じゃがいもはよく洗い皮ごと1cm幅の輪切りに、玉ねぎは1.5cm幅のくし形切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③新じゃがいもと玉ねぎを耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ベーコンをさっと焼き、③の新じゃがいもと玉ねぎを加え、新じゃがいもが重ならないように並べ、2分ほど焼く。
- ⑤新じゃがいもに焼き色が付いたら、⑥の調味料を加えて全体をからめる。



レンジでチン!

追って!カルチャー

津田 麻紀子

vol.170

『ヤングマガジン』（講談社）連載の人気漫画『パリピ孔明』を実写化したドラマがスケールアップして映画化。4月25日（金）に全国公開された『パリピ孔明 THE MOVIE』では、スケールアップした音楽バトルと圧巻のライブシーンが描かれています。

物語は、三国時代の天才軍師・諸葛孔明が、なぜか現代の渋谷に若かりし姿で転生するところから始まります。孔明は、歌手を目指すアマチュアシンガー・月見英子の才能に惚れ込み、音楽界での成功を導く「軍師」となります。

キャストには、ドラマ版から続投する向井理（孔明役）、上白石萌歌（英子役）に加え、新たに神尾楓珠（司馬潤役）、詩羽（shin役）が参加。さらに、9人組グローバルグループ「&TEAM」、三代目 J SOUL BROTHERSの岩田剛典、演歌歌手の水森かおり、KOMOREBI、アバンギャルディらが実名で出演し、豪華な音楽バトルを彩ります。

『パリピ孔明 THE MOVIE』映画館がフェス会場に!

本作の見どころは、6000人以上の観客を動員したライブシーン。映画館がまるでフェス会場のような熱気に包まれること間違いなし。また、Saucy Dogの石原慎也、幾田りら、崎山蒼志らが劇中楽曲を提供。

音楽×戦術×ドラマが融合した、熱狂のエンターテインメントです!

『パリピ孔明 THE MOVIE』

4月25日（金）全国公開
出演：向井理、上白石萌歌、神尾楓珠、詩羽、ディーン・フジオカ、森山未來
原作：『パリピ孔明』原作・西条タトシ
監修：小川亮（講談社「ヤングマガジン」連載）
監督：濱江修平
脚本：根本ノンジ
製作：フジテレビジョン、松竹、講談社、FNS27社
配給：松竹



©西条タトシ・小川亮/講談社
©2025『パリピ孔明 THE MOVIE』製作委員会

Let's STRETCH! | vol.110

機能改善

ながらストレッチ② (ハムストリングス)

監修：長畑 芳仁（NPO法人日本ストレッチング協会 理事長）

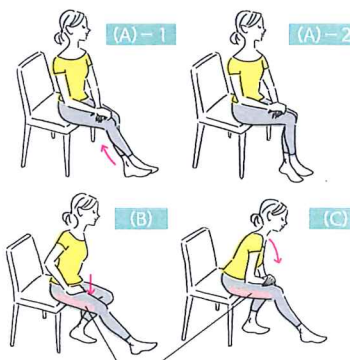
膝や股関節の動きを改善する腿の裏側にあるハムストリングスという筋肉群のストレッチを紹介します。「ながらストレッチ」では筋を通常より長めの2〜3分伸ばすことで柔軟性の改善が期待できます。30秒以内のショートバージョンでも関節可動域の改善が期待できます。

ストレッチの前に該当筋に軽く筋収縮を加えることで、ストレッチング効果も高まります。ストレッチ中は腹式呼吸を意識してゆったりとした呼吸で行うことでリラックス効果も得られます。

ストレッチの前に…椅子に浅めに座り、脚を曲げた状態で重ねるようにします。ストレッチする側の脚で非ストレッチ側の足の脚を軽く押すように膝を曲げていきます。左右で3〜5回ほど繰り返します（A-1、A-2）。

①ストレッチする側の膝を伸ばした状態で股関節から体を前に倒すようにストレッチ（B）。この時、膝を押すと膝に過伸展ストレスが加わりやすいため要注意。

②次にストレッチする側の膝を曲げた状態で股関節をさらに曲げ、腿をお腹に近づけます（C）。先ほどとは違う腿の裏側が伸びているのを感じてください。ながらバージョンでは左右で（B）と（C）を30秒ずつ繰り返しながら2〜3分、ショートバージョンでは15〜30秒行います。



※膝に痛みが発生したら中止します。

ハムストリングス



「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

