


Special
issue

2025年度健保組合予算早期集計の結果を公表

健保組合全体で3782億円の経常赤字

健保連は4月23日、2025年度の健康保険組合予算早期集計の結果を公表しました。それによると、健保組合全体で経常収支差引額は3782億円の赤字となり、約8割の組合が赤字となる見通しです。

経常収入の大半を占める保険料収入は、被保険者数の堅調な伸びと賃金の引き上げ効果を反映して、対前年度予算比で3829億円（4.3%）増の9兆2685億円と伸びたものの、加入者の医療費に当たる保険給付費や高齢者医療への拠出金が増加した影響により経常支出は同1078億円（1.1%）増の9兆7717億円となりました。この結果、経常収支で大きな赤字となり、健保組合の平均保険料率は過去最高の9.34%となりました。団塊の世代が全て後期高齢者となる「2025年」を迎え、同拠出金のうち後期高齢者支援金は同2.5%増の2兆3353億円となり、現役世代の負担として重くのしかかっています。

この危機的状況を乗り越えるためには、医療費適正化を推進するだけ

でなく健保組合の加入者、ひいては国民の皆さんに、①医療費の仕組みや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってもらうこと ②自身自身で健康を守る意識をもってもらうこと ③軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけること——など従来の意識や行動を変えてもらうことも重要になってきます。

健保組合においても、こうした変革の後押しに向けて、①各種健診を受診しやすくするため、こまめに働きかけを行う ②一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施する ③予防・健康づくりに役立つ情報を提供する ④職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み——などを推進していく必要があります。さらに、健保組合が多様な働き方に対応した保健事業の充実強化、データ分析強化による加入者サービスの充実、デジタル化による健保組合業務革新などの先進的な取り組みにチャレンジしていくことも求められてきます。

知っておきたい！ 健保のコト

vol.73

標準報酬月額と
保険料設定

毎年4～6月は、健康保険料を算定し直す対象月となります。そこで改めて保険料算定の基本的な仕組みを説明します。毎月の給料から天引きされる健康保険料は、被保険者の報酬に応じて決定されますが、基本的に1年間固定した報酬を基に算定されます。

この固定された報酬は、被保険者が得た報酬を一定の幅ごとに50等級に金額を区分した「標準報酬月額」（以下、月額）を用います。保険料は、この月額に保険料率を乗じて計算されます。

保険料の設定に当たっては、昇給などにより変動した報酬に見合った月額とするため、毎年1回、定期的に月額を見直すこととしており、これを「定時決定」といいます。具体的には、毎年7月1日において

前3月間（4、5、6月）の報酬の平均額を等級区分に当てはめ、その月額を当年9月1日～翌年8月31日まで固定します。

ただ、その月額が連続する3カ月間の平均値で著しく高低（2等級以上）が生じた場合は、その翌月から新たな月額に変更されます。これを「随時改定」といいます。

保険料算定の基礎となる報酬の定義について、健康保険法では「賃金、給料、俸給、手当、賞与その他のいかなる名称であるかを問わず、労働者が、労働の対償として受けるすべてのもの」とされ、食事、定期券など現物の支給も含まれます。また、賞与は年3回以下であれば報酬に含まれませんが、賞与からも保険料が徴収されます。



監修：小林 弘幸先生
順天堂大学医学部 教授

すこやか特集

“なんとなくだるい”を解消する自律神経の整え方

なんとなく続く不調は、自律神経の乱れが原因かもしれません。頭痛、肩こり、便秘、不眠、冷え、倦怠感、イライラ、不安感など、病院に行くほどではないけれど、毎日なんとなくだるい——。そんな“なんとなく不調”に悩む人が、ストレス過多な現代社会で少しでも心地よく暮らせるように、自律神経の基礎知識、不調への対処法などを、順天堂大学医学部の小林弘幸先生にお聞きしました。



自律神経は体と心のバランスを保つ司令塔

自律神経とは、生命を維持するための自動制御装置のようなもので、自分の意思とは無関係に、体のさまざまな動きをコントロールしてくれている神経のことです。例えば、心臓の拍動や呼吸、消化、体温の調節など、私たちが無意識に行っている生命活動の全てに関わっています。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つからなります。交感神経は主に日中、活動しているときに優位になり、心拍数を上げたり血圧を高めたりして、体を活動モードに導きます。一方、副交感神経は夜間やリラックス時に優位になり、体を休ませ、回復させるリラックスモードの役割を担っています。

この2つはいわばアクセルとブレーキのようなもので、バランスよく働くことで、私たちは健康な毎日を送ることができるのです。しかし、ストレスや寝不足、食生活の乱れが続くと、交感神経が過剰に働き、血流が悪化。肩こりや頭痛、冷えや胃腸の不調などが現れやすくなります。さらに、集中力の低下や不安感、イライラも生じやすくなり、生活の質そのものが下がってしまいます。また、免疫力が落ち、風邪をひきやすくなる、疲れが取れないなど、慢性的な不調が続くと、自律神経失調症と呼ばれる状態になることがあります。

こうした状態は放っておかず、規則正しい生活や適度な運動、リラクゼーションを取り入れるなど、生活習慣から整えていくことが大切です。

“なんとなく不調”から抜け出す自律神経を整えるヒント

自律神経は基本的にコントロールできませんが、唯一、意識的に働かせることができるのが「呼吸」です。お勧めは、3～4秒かけて息を吸い、6～8秒かけて吐く「1：2の呼吸法」。緊張したときやイライラしたとき、眠る前などに取り入れると、心身のバランスを整えるのに効果的です。

●自律神経を整える「1：2の呼吸法」

1・2・3



① 鼻から3～4秒かけて、息を吸う。

1・2・3
4・5・6



② 口をすぼめて6～8秒かけて、口からゆっくり息を吐く。

★これを1日1回3分間かけて行う。

息を吐くときは、ゆっくりと長く吐くことを意識しましょう！

また、1日1分から取り入れることができるエクササイズに、腕クロス・ストレッチがあります。まず足を肩幅に開いて立ち、両腕を上へ伸ばして手首をクロスさせ、息を吸いながら伸びをします。手首はクロスさせたまま、息を吐きながら上半身を左に倒します。息を吸いながら体を中央へ戻し、息を吐きながら右に倒します。これを1回3セットくらい行うとよいでしょう。

規則正しい生活習慣で、自律神経を整える

自律神経のバランスを整えるためには、日々の生活習慣を見直すことが欠かせません。なかでも「運動」「睡眠」「食事」の3つは、自律神経を良好に保つための土台となる基本習慣です。

朝決まった時間に起きて太陽の光を浴び、深呼吸をしてコップ1杯の水を飲む。それだけでも体内時計が整い、心身がリズムを取り戻します。朝食は必ず取るようにします。夜はぬるめのお風呂にゆっくりつかり、布団に入る3時間前には食事を済ませ、1時間前にはスマホを手放しましょう。

生活リズムを整え、質の良い睡眠・適度な運動・腸に優しい食事を心がけ、ストレスをためない工夫をすることで自律神経は自ずと整っていきます。

心身の不調を感じていませんか？

いまの体調や体質、生活習慣をセルフチェックしてみよう

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝食はいつも抜いてしまう | ☐ スマホを長時間見してしまう |
| ☐ ランチのあとは決まって眠くなる | ☐ イライラしがちだ |
| ☐ 夕食時間はいつも21時以降だ | ☐ 小さなことでよくイライラする |
| ☐ 毎日お酒を飲む | ☐ 怒りを抑えきれず感情的になることがよくある |
| ☐ 冷たい飲み物をいつも飲む | ☐ 人間関係でいつも悩んでいる |
| ☐ 炭水化物が大好きだ | ☐ 部屋がいつも散らかっている |
| ☐ タバコを吸う習慣がある | ☐ スケジュール帳が埋まっていないと落ち着かない |
| ☐ 更年期障害に悩まされている | ☐ 休みの日はほぼ寝て終わる |
| ☐ いつも便秘がちだ | ☐ 着ない服を捨てられずにいる |
| ☐ やせにくくなってきた | |
| ☐ いつも運動不足だ | |

1つでも当てはまると自律神経のバランスが乱れている可能性も考えられます。早めの対策、セルフケアで自律神経のバランスを整えていきましょう。

Column

腸は第二の脳！

自律神経を整える腸の力

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、自律神経と密接に関係しています。自律神経が乱れると腸の動きが鈍くなり、便秘や下痢などの不調が起こりやすくなります。

一方で、腸内環境が整うと自律神経のバランスも改善されることが分かっています。

腸内の善玉菌が作り出す短鎖脂肪酸は、腸のバリア機能を保ち、

免疫やホルモンの働きにも影響を与えます。また、腸は脳と「腸脳相関」と呼ばれる情報ネットワークでつながっており、腸が整えば心も安定しやすくなります。

発酵食品や食物繊維を積極的に取ることで、腸内細菌のバランスが保たれ、自律神経も整いやすくなります。毎日の食生活が、自律神経の安定に大きく関わっているといえます。



vol.159

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

離れて暮らす親に会ったとき、「もしかして、心身が弱っている？」と心配になることがあるかもしれません。そんなときは、早めに専門家に相談したいものです。

Hさん(50代)の父親(70代)は実家で1人暮らしをしています。久しぶりに帰省すると、居間や台所にゴミが放置されていました。父親のベッドの周辺には、洗濯済みか否か分からない衣類がここそこに。なんだか元気ありません。

不安になったHさんが妻に電話すると、「地域包括支援センターに相談してみたら」と提案されました。地域包括支援センターとは、住み慣れた地域で安心して暮らすために、さまざまな相談に対応する公的な機関です。相談料は無料。おおよそ中学校区に1カ所あり、介護、福祉、医療の専門家がチームで支援してくれます。

**本人を連れて
行くか、相談
できるか？**



早速、Hさんはインターネットで実家を管轄する地域包括支援センターを検索し、父親を伴って出かけました。しかし、父親はセンターに入った途端、しゃきとして、担当者に聞かれることにしっかり答えます。混んでいた上、ひと通り説明を受けたところで、父親が「今後、何か心配ごとができたらお世話になります」と頭を下げたため、面談はあっという間に終了してしまいました。

高齢の人は、初めて会う人の前では、いつも以上に気になることがあります。それに、本人を横にして「実は、様子が変なんです」とは言いづらいものです。今回は、Hさんが1人で行くのがよいかもしれません。介護サービスを入れるなど、事態の悪化を防ぐための方法や、受診に適した診療科についてもアドバイスをしてくれると思います。事前に電話でアポを取って出かけましょう。

 「すこやか健康」特集
 Part 2


「ガム」の咀嚼で 自律神経が整う?!

ガムをかむことで、自律神経のバランスを整える効果があるとされています。

理由は、リズムよく咀嚼を繰り返すことで、心身を落ち着かせる副交感神経が優位になり、ストレスが和らぎやすくなるからです。

また、ある実験では、ガムをかんだ後の唾液中のストレスホルモンが低下し、脈拍も安定するという結果が出ています。

こうした変化は、緊張の緩和や集中力の向上につながると考えられています。

オフィスや移動中などで、気軽に取り入れられる方法としてお勧めです。

ただし、長時間かみ続けたり、強くかみ過ぎたりすると顎に負担がかかります。1回10～15分を目安にするとういでしょう。

vol.87

ほっとひと息、こころにびやみん

 精神科医
 大野 裕

高年齢者雇用安定法が施行されたこともあって、最近では、定年を迎えても働き続けることが一般的になっています。そのため、多くの企業では継続雇用された人が現役世代と一緒に生き生きと働いているのですが、中にはこれまでの仕事人生を振り返って自分に誇れるものがないと後悔している人がいます。若い人の働きぶりを見て、自分がこのままだけでなくなっても会社は回っていくと考えて、空しさを感じる人もいます。

そうした人から相談を受けたとき、私は、これからは会社中心ではなく、自分中心に考えを切り替えてはどうかと伝えるようにしています。社会も会社も、自分がいなくても回っていくのは事実です。その中で自分の評価を気にするのは、受身的な会社中心、社会中心の考え方でしかありません。

**自分中心の
生き方を
定年後の人生**



会社で働いて生活の糧を得ていたことを考えると、そうした発想になるのも仕方ないかもしれません。しかし、これからは働くにしても楽しむにしても、自分の思うように生きていけるのです。まだ先は長いのです。ここでちょっと立ち止まって、何のためにこれまで生きてきたのかを考えてみる機会にできるとよいでしょう。

例えば、現役時代は仕事の社会的意味を感じていたからかもしれませんが。同僚と力を合わせて課題に取り組むのが楽しかったり、周りの人から仕事ぶりを認められるのが嬉しかったりしたからかもしれません。仕事以外にも楽しみややりがいを感じられることがあったかもしれません。このように自分が生きてきた中で大切にしてきたことを意識して定年後を生活するようにしてみると毎日が充実してきます。

 COML
 患者の悩みに相談室
 vol.99

私の相談

病院の対応に納得できない! 裁判を起こすしかないの?



65歳の姉は、以前から股関節が変形し、数年前から足を引かず歩いていました。医師から手術を勧められ、今年3月に定年退職を迎えたので、4月に手術を受けました。手術は成功したと義兄から連絡があり、私もホッとしていました。

ところが手術の翌日、お昼頃にトイレに行きたいと姉が言い看護師が付き添ったそうです。その30～40分後に、他の患者から「トイレで人が倒れている」とナースステーションに通報があり、看護師がトイレに駆けつけたところ、姉がトイレで倒れていたそうです。すぐに病室に運び心臓マッサージなどの蘇生が行われ、義兄のもとにも連絡がきました。義兄が病院に駆けつけたところ、すでに心肺停止の状態でしたが蘇生が続けられていて、義兄の到着とともに死亡確認となったそうです。

死亡診断書には急性心不全と記載されていたのですが、病理解剖をした結果、どこにも異状はなかったそうです。トイレに行ってから他の患者の連絡を受けるまでの時間が二転三転するなど、病院の説明には腑に落ちない点もあります。そもそも、手術の翌日にトイレに行ってもそのま

ま死んでしまうなんてあり得ないと思いませんか。病院の対応に納得できないのですが、裁判を起こすしかないのでしょうか。

回答 COML(コムル) 理事長 山口 育子

2015年から医療に起因した予期せぬ死亡が起きた場合は、医療事故調査・支援センターに医療機関が報告をして、院内調査を行い遺族に説明するという制度が始まっています。この制度は「医療に起因した」「予期せぬ死亡」という2つの条件を満たした場合が対象です。

相談者のお姉さんの場合、「医療に起因した」という条件に当てはまるかどうかのポイントになるかもしれませんが、まずは病院にセンターへ報告する予定はあるかを確認してはどうかと思います。また、病院が報告するつもりがないとせば、センターに遺族が相談し、もし制度の対象になる可能性があるのなら、センターから病院に連絡してほしいと依頼することもできます。制度の対象になれば、外部委員が入った院内調査の結果が説明されますので、1つの方法ではないかと思います。

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
でも聴けますラジオ
ON AIR!

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
ふじわら ともみ

栄養抜群なのにお手頃価格なもやしと豆苗の時短おかず

節約食材として欠かせないもやしと豆苗をスピーディーに炒めた時短おかずを紹介します。豆苗は緑黄色野菜と豆の栄養を併せ持つ“栄養コスパ”の高い食材です。豆苗に含まれるビタミンB群は体内の代謝やエネルギー産生に必要不可欠な栄養素。また、食物繊維も豊富に含まれるため、体型維持や腸活にも役立ちます。もやしは95%が水分のため、低エネルギー、低脂質でありながらカリウムや食物繊維などの栄養もしっかり含まれます。

副菜は、食塩相当量がわずか0.5gですが、しょうが、青じそ、ごまの香り高い食材を使うことで減塩を感じさせません。レンジ調理であれば、少ない油でもなすのトロける食感が楽しめます。



撮影：大塚英穂／スタイリング：白井千尋

Point!
調味料に片栗粉を直接入れるので、とろみ付けが簡単。ダマにならないようしっかり混ぜてから加えよう!

もやしと豆苗のマーボー炒め

■分量：2人分
■1人分エネルギー 283kcal、食塩相当量 2.2g

豆苗：1袋（100g）
鶏がらスープの素：小さじ1
砂糖：小さじ1
豆板醤：小さじ1
A にんにく（すりおろし）：小さじ1
みそ：小さじ2
水：150ml
片栗粉：小さじ2
ごま油：小さじ1
豚ひき肉：200g
もやし：1/2袋（100g）
糸唐辛子（お好みで）少々

- ①豆苗は半分の長さ切る。
- ②Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③中火で熱したフライパンにごま油を入れて、豚ひき肉を入れて炒める。
- ④肉の色が変わってきたらもやしと豆苗を加えて2分ほど炒め合わせる。
- ⑤よく混ぜ合わせたAを加えてときどき混ぜながら3分ほど炒める。
- ⑥全体にとろみが付いたら火を止める。
- ⑦器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

動画も
CHECK!



レンジで簡単! なすの青じそ和え

■分量：2人分
■1人分エネルギー 60kcal、食塩相当量 0.5g

なす：2本（160g）
青じそ：3枚
ごま油：小さじ2
すりごま（白）：小さじ1
A しょうが（すりおろし）：小さじ1
しょうゆ：小さじ1

- ①なすは1cm幅の輪切りにする。青じそは手でちぎる。
- ②耐熱容器になすを入れてごま油を加えて全体にからめる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分30秒ほど加熱する。
- ③水気を切り、青じそとAを加えて和え、器に盛る。



レンジで簡単!



追ってけ!カルチャー

明知 真理子

vol.171

掃除 除や洗濯、電気料金の支払い、帰省の準備など、生活には終わりのない雑務がいっぱい。どうすれば自分の時間やアイデアがひらめく環境を手に入れられる? この本を読めば、143人の天才たちの対処法を知ることができます。

なぜ女性ばかりかというと、実はこの本、前作『天才たちの日課』があまりに男性に偏り過ぎていたことを著者が反省して作った続編だからです。確かに歴史的にも、女性は仕事に就けなかったり、妻、母、主婦という伝統的な役割があったりして、偉業を成し遂げるのが男性より難しかったことは想像に難くありません。でも、だからこそ女性たちのストーリーはドラマチック。登場する多くの女性は家事や子育てと仕事の折り合いをつけ、また多くは女性が差別される時代を生きた強さを持っています。

世界的な服飾デザイナーのココ・シャネル、放射線の研究で

仕事と生活のバランスをどうとるか? 天才たちの対処法

ノーベル賞を2度も受賞したマリー・キュリー、作家のヴァージニア・ウルフやシャーロット・ブロンテ、芸術家の草間彌生やフリーダ・カーロ。偉業を成した“天才”たちも、仕事と生活をどう両立するかの悩みは私たちと同じです。きっと皆さんも共感できる偉人がいるはず。雑務に追われて今年立てた目標を忘れそうな日々も、天才たちと同じだと思えば、改めて胸を張って頑張りたいのが不思議です。

『天才たちの日課 女性編』
自由な彼女たちの必ずしも自由でない日常

メイソン・カリ＝著
金原瑞人／石田文子＝訳
フィルムアート社



Let's STRETCH! | vol.III

機能改善

ながらストレッチ③ 下腿三頭筋(腓腹筋)

監修/長畑 芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

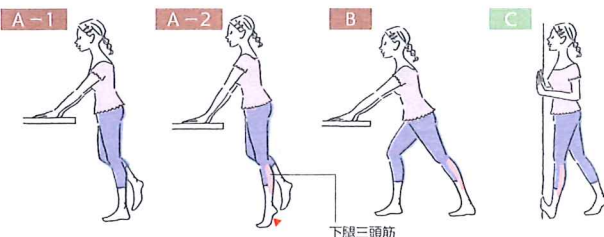
足首や膝の動きの改善および下腿の血流を改善するふくらはぎの裏側の下腿三頭筋(腓腹筋)という筋肉のストレッチを紹介します。「ながらストレッチ」では筋を通常より長めの2〜3分伸ばすことで、柔軟性の改善が期待できます。30秒以内のショートバージョンでも関節可動域の改善が期待できます。ストレッチの前に該当筋に軽く筋収縮を加えることで、ストレッチ効果も高まります。ストレッチ中は腹式呼吸を意識してゆったりとした呼吸で行うことで、リラクゼーション効果も同時に得られます。

①右足を軽く上げ、テーブルや机に手をついて姿勢を安定させます(A-1)。左足の踵を上げるようにして下腿三頭筋を収縮させ爪先立ちになります。できるだけ高く踵を上げるようにします(A-2)。3秒ほど収縮させたら踵を落とします(A-1)。これを左右で3〜5回繰り返します。

②次に前後に脚を開きます。先ほど収縮させた左足を後方に伸ばし、踵をしっかりと床に付けるように楽な姿勢でストレッチします。これも左右でロングバージョンは2〜3分、ショートバージョンでは15〜30秒行います(B)。

別バージョン 壁に近寄り踵を支点につま先を壁に付けるようにして下腿三頭筋を伸ばす方法です(C)。

※足首や膝に痛みが発生したら中止します。



下腿三頭筋

「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。

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@kenporen.or.jp

