



★ Special Issue

2023年度健保組合決算見込みが公表 経常収支は▲1367億円の赤字

健保連は10月3日、厚生労働省内で記者会見を開き、2023年度健保組合決算見込みと今後の財政見通しを公表しました。1379組合の決算見込み（8月時点）を基に、23年3月末時点に存在する1380組合の財政状況を推計し、その結果を取りまとめたものです。

23年度の決算見込みは経常収入総額8兆8313億円、経常支出総額が8兆9680億円となり、経常収支差引額は▲1367億円の赤字です。収支は前年に比べて悪化し、全体の5割を超える726組合が赤字となりました。なお、赤字組合の収支差引額は▲2867億円となっており、保険料収入が対前年度比2・7%（2295億円）増加した一方、保険給付費は新型コロナウイルスほか呼吸器系疾患などの流行により、22年度に続き5・3%（2398億円）と大きく増加しています。さらに、高齢者医療への拠出金が7・3%（2469億円）増加しており、中でも団塊世代が75歳に到達した影響により、後期高

齢者医療への支援金が9・6%（1884億円）と大幅に増加しています。

今後の健保組合財政の見通しについては、本年の春闘に伴う賃金引き上げ効果による保険料収入の増加が見込まれる一方、団塊世代の75歳到達により支援金が増加し、24年度以降も拠出金の増加傾向が続くことから、健保組合財政に対する影響が危惧されるとしています。さらに、新型コロナウイルスの影響前からみた24年度の財政見通しとして、拠出金が対19年度比12・2%（4200億円）と保険料収入の伸び（11・2%）を上回って増加し、25年度以降も毎年1000億～2000億円増加する見込みを示しました。保険給付費は対19年度比19・0%（7800億円）と大幅な増加を見込んでいます。

今回の決算見込みと今後の財政見通しを踏まえ健保連は、現役世代の負担軽減に向けて、高齢者医療制度における窓口負担割合などの見直しが必要だと指摘しています。

知っておきたい！ 健保のコト

VOL.66

社会保険の適用がさらに拡大

10月からパートなどの短時間労働者に対する社会保険の適用が拡大されました。これに伴い、適用対象となる企業の従業員数がこれまでの常時101人以上から常時51人以上へと変更されました。さらに、勤務時間・勤務日数がフルタイムの4分の3未満でも、継続して2カ月を超えて雇用されるなど一定の条件を満たす人は、厚生年金、健康保険に加入することになりました。この適用拡大は、短時間労働者の将来の年金などの保障を手厚くするため2016年10月から段階的に実施されてきました。

パートの中には被扶養者にとどまり、月収入が減ることを避けるために、労働時間・日数をフルタイムの4分の3未満にするか、年収を106万円（月収8.8万円）未満に抑えるよう調整しているケースがあります。一方、働き方が多様化し、将来の年金額や健康保険による手厚い保障を考える人も増えています。

厚生年金に加入すれば将来の年金が増額され、健康保険の加入により傷病手当金や出産手当金の支給が受けられるなど保障が充実します。また、保険料については、原則事業主と折半の負担となります。

厚生労働省が提供している社会保険の加入対象の解説動画はこちら



すこやか特集

閉経までに知っておきたい！

更年期をラクに
過ごすアイデア女性ホルモンの分泌量が急減する45歳以降は
さまざまな不調に悩まされます。

更年期の女性の体で起こっていることや、

更年期症状が重くなりやすいタイプ、

将来の更年期に向けて症状の軽減を

期待できる取り組みなど、

総合診療医の宮沢あゆみ先生に、

更年期をラクに過ごす方法を教えていただきました。

更年期の女性の体では、
何が起こっている？

更年期は、思春期や青年期、老年期と同じように、人生のある一定の幅の年代を指しています。日本人女性の平均閉経年齢は50歳前後とされており、その前後5年を含む45歳から55歳までを更年期と呼びます。長年分泌されていた女性ホルモンが急減するという環境変化に、体が慣れるまでの移行期間ともいえます。

ホルモンバランスが崩れることで、この期間に女性の体は大きく変わり、さまざまな心身の変化が現れます。

女性の体は卵巣から分泌される2種類のホルモン、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）によって支配され

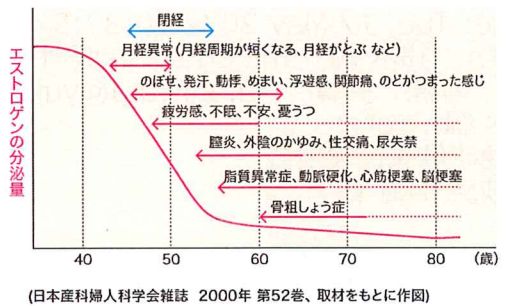
ており、このうち更年期症状と深い関係があるのはエストロゲンです。

エストロゲンは骨量の維持やコレステロールの調整などに関与しているため、その減少は骨粗しょう症や心血管系疾患のリスクを高めます。また、ホットフラッシュ（突然のほてり）や発汗、不眠、イライラ、うつ症状などの精神的な不調を感じる人もいます。

これらの症状は、女性の体が突然のホルモンバランスの変化に適応できない過程で起こるもので、個人差はありますが、体がエストロゲンの減少に順応してくれば次第に治まります。

更年期症状がない人は必要以上に恐れる必要はありません。また、症状がある人も必ず治る時がきます。出口のないトンネルはないので、過度に心配する必要はありません。

■エストロゲンの急減による更年期症状

更年期症状があるときは、
どう過ごしたらいい？

更年期には、ホットフラッシュ、発汗、動悸、めまい、頭痛、腰痛、関節痛、倦怠感、不眠、イライラ、うつ症状など、全身にわたるさまざまな不快症状が現れることがあります。

更年期に差しかかり、月経が不順になり始めた頃にこれらの症状が認められた場合には、「更年期かも？」という視点を持つて、まず更年期外来を受診し、症状の交通整理をしてもらうといいでしょう。慌てて複数の診療科を受診しても、原因が分からずドクターショッピングに終わってしまうことが多いからです。更年期外来で他の疾患が見つければ専門医の紹介を受けることもできます。

結果的には問題解決の近道となります。

更年期の女性は、夫の定年、子供の巣立ち、老後の不安、親の介護など、さまざまな問題を抱えています。こうした環境的な問題が引き金となった症状が重症化する人も多くみられます。更年期症状を重症化させないためには、自分ひとりで問題を抱え込まないで、周囲に助けを求めることが大事です。責任感が強く、完璧主義な人ほど更年期の症状が重くなる傾向があります。倦怠感が強く、家事が十分にできない時には、夫に打ち明けて協力を求めましょう。家族に理解してもらうことで、気持ちラクになり、症状が改善することもよくあります。周囲の協力を得ながら、無理をせずに過ごしましょう。

男性にも更年期症状があります。女性ほど激しくはありませんが、男性ホルモンのテストステロンが低下すると、イライラしたり精神的に不安定になったり、男性機能不全に悩まされることがあります。夫婦で互いの更年期症状を理解し、支え合うことが大切です。

プレ更年期の過ごし方
30代からできる予防策

プレ更年期とは、更年期に先行する30代後半から40代前半にかけての時期を指します。この時期には、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が不安定になると運動して、自律神経も乱れ始めることから、さまざまな不調が現れることがあります。

自律神経とは、体温、血圧、心拍など、私たちの意思とは関係なく自律的に働く神経で、生命活動を維持するために休みなく働いています。プレ更年期に自律神経が乱れ始めると、血圧が上昇したり、頭痛、動悸、めまいなどの症状が現れます。若い頃に比べて基礎代謝も落ちるため、体重が落ちにくくなり、コレステロール値が上昇してくるのもプレ更年期の特徴です。

プレ更年期にできる予防策としては、健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、自律神経の乱れを改善しましょう。また、ストレスをためないよう、普段から自分なりのリラクゼーション法を持っていると良いでしょう。定期的な健康診断を受けることも大事です。プレ更年期の段階から健康管理を意識することで、更年期をスムーズに乗り越えることができます。

更年期以降の健康管理、気をつけたいこと

更年期以降の健康管理は、バランスの取れた食事と適度な運動が基本となります。

基礎代謝が落ちて体重が増えやすくなり、血圧やコレステロール値も上昇してきますので、塩分は控えめに、高カロリー食も避けて、腹持ちの良い根菜類や、血

液をサラサラにするDHA・EPAといった必須脂肪酸を含むマグロ、イワシなどの青魚を積極的に摂るようにしましょう。

脂肪を燃やすにはランニングや水泳などの有酸素運動がお勧めです。それも、最初に筋力トレーニングを行うといいでしょう。なぜなら筋力がアップすると体の基礎

代謝が上がり、脂肪が燃えやすくなるからです。有酸素運動はできれば30分以上は続けましょう。運動で最初に使われるのは糖質で、脂肪が燃えるのはその後からです。

定期的な健康診断を受け、血圧やコレステロール値をチェックすることも重要です。



監修：宮沢あゆみ先生

あゆみクリニック院長
東京都千代田区神田小川町1-10-3
保坂ビル7F<https://www.ayumclinic.com/>



通常、家族が負担した入院費用や葬儀費用は、遺産分割協議で清算します。立て替える際にはきょうだいに同意を求め、領収書な

入院中、個室に入っていたため、保険外の費用もかさみました。父の預金口座から出金しようと銀行の窓口に行きましたが、『委任状がなければ、出金できません』とけんもほろ

えが続き大変でしたとKさん。

Kさん(男性50代)の父親(80代)は自乗車に乗って車にはねられました。Kさんには姉と弟がいますが、それぞれ独立し、きょうだいがそろうのは正月くらい。母親は10年以上前に他界しており、父親は一人暮らしでした。

「お金」に困った！
意思疎通とれず
親が倒れるのは突然です。心積もりがないままにその日が訪れると、子は慌てることになり

「お金」に困った！
意思疎通とれず
親が倒れるのは突然です。心積もりがないままにその日が訪れると、子は慌てることになり

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」
介護暮らしをやり直そう
太田 差恵子
vol. 152

とをきちんと残すことが大切です。Kさんの場合は、きょうだい仲が良かったので立て替えたお金はスムーズに戻ってきましたが、もめることもありま

ることもあります。何より、ベッドに横たわる親を見ながらお金の心配をするのはつらいものです。医療や介護にかかる費用をどうするか、親が元氣なうちに家族間で話し合っ

ておきたいものです。

職場や学校で、飲食時や休憩時に、他人のうわさや悪口を言っ

て、盛り上がる人もいます。悪口を聞くのはイヤなものです。聞いているだけで自分の品格が落ちていくような気がしてきます。だからといって、面と向かってやめるように言うのは得策ではありません。

人とうわさや悪口には上手に距離を取る
精神科医 大野 裕
vol. 80

ほっとひと息、
こころにビタミン
vol. 80

COML 患者の悩み相談室

Vol.92

私の相談

先発医薬品で特別料金が発生！ なぜ払わなければならないの？

私(63歳・男性)は、10年ほど前から高血圧で近くの内科クリニックに通院しています。そのクリニックでは5年前まで院内処方だったのですが、院外処方に変更になりました。

かかりつけ医であるクリニックの院長は、以前から一切、後発医薬品(ジェネリック医薬品)を使わない方針でした。ある時その理由を聞くと、「MRと呼ばれる製薬会社の医薬情報の営業担当者が少ないし、供給が不安定になることがあるからね」と言われました。そのため、院外処方に変更してからも、処方箋には必ず先発医薬品名を書いていただきました。

ところが先日、クリニックを受診した後、薬局に処方箋を持って行ったところ、「処方されている薬にはジェネリックがあるのですが、先生と相談してジェネリックに変更するおつもりはありませんか？」と聞かれたのです。私が「先生がこだわって処方してくれた先発医薬品のままで結構です」と答えると、「ジェネリックがあるのに、長期収載品と呼ばれる先発医薬品を希望されると、この10月から患者さんに特別料金を請求することになったのです」と言われました。その内容について説明を求めましたが、よく分からない回答でした。

なぜ患者が希望する薬を出すのに特別料金が必要なのでしょう。



回答者
山口育子(COML)

2024年10月から後発医薬品があるのに先発医薬品の処方や調剤を希望すると、患者に特別料金が請求されることになりました。国は医療費抑制のためにこれまで後発医薬品を増やす試みをしてきましたが、今回の特別料金もその一環です。特別料金は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当です。例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品が1錠60円の場合、差額40円の4分の1、10円が定率負担とは別に請求されます。特別料金は保険外なので消費税もかかります。後発医薬品は複数の製薬会社から発売されており、薬価も異なります。そこで、差額を計算する際には、もっとも高い後発医薬品の薬価が適用されます。

医学的に先発医薬品が必要な場合など例外もあります。医師と相談してみましょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者にならしよう」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
ホームページへ

山口理事長が
パーソナリティを務める
賢い患者になろう！

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

ラジオ ON AIR

健康
ママ知識

「こころ」特集 Part 2

イソフラボンと女性ホルモン

更年期には女性ホルモンであるエストロゲンが急激に減少し、ホットフラッシュ、血圧やコレステロール値の上昇、骨量の低下などの症状が現れやすくなります。

そのため、エストロゲンと似た構造を持つイソフラボンを摂取することで、体内でエストロゲンと同様の働きをすることが期待できます。

イソフラボンは、納豆や豆腐、味噌、豆乳などの大豆製品に含まれているので、これらを食事で摂ることをお勧めします。安易にホルモン関連のサプリメントを服用すると、異常にホルモン値が上昇して不正出血などをもたしたり、ホルモン依存性のがん(乳がんや子宮体がんなど)のリスクにさらされたりすることがあるからです。

イソフラボンの1日の最大摂取目安量は70~75mgとされています。例えば、イソフラボン含有量は、納豆1パック(約50g)で約37mg、豆腐半丁(約150g)で約30mg、豆乳200mlで約49mgとなります。

※厚生科学研究所「食品中の植物エストロゲンに関する調査研究(1998)」をもとに作成。



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)

鶏肉のコロコロイモあんかけ

●分量:2人分 ●1人分353kcal、塩分2.7g

鶏もも肉	250g	(あん)	
青ネギ	1本	だし	150cc
塩・こしょう	少々	濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	適量	みりん	大さじ1と1/2
サトイモ(皮なし)		水溶き片栗粉	
ジャガイモ(メークイン・皮なし)		片栗粉大さじ1・水大さじ2	
サツマイモ(皮付き)	各40g		
銀杏	4個		

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 青ネギを小口切りにして水にさらし、ザルに上げてペーパーで水気を取る。
- イモ類は7〜8mm角のさいのめ切りにして、水にさらしてザルに上げ、ペーパーでしっかり水気を取る。
- 鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- 170℃に予熱した油(分量外)で鶏もも肉を4分程度揚げ、バットに取り出す。
- ⑤で使った油をそのまま170℃に予熱しイモ類を一気に入れて、2分後に銀杏を加えて、さらに1分程度揚げたら、ペーパーを敷いたバットに取り出す。
- (あん)だし、濃口しょうゆ、みりんを小鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を少しずつ加えながら、少しかためのとろみをつけ、イモ類を加えてひと煮立ちさせる。
- 鶏もも肉を器に盛り付け、イモあんをかけ、青ネギを散らす。

鶏肉は、牛肉や豚肉と比べて脂質が少なく、さらに脂質に含まれる飽和脂肪酸も少ないのが特徴。コレステロールのバランスを保ち、血管の健康維持・促進が期待できます。良質なたんぱく源としてむね肉が注目されることも多いですが、もも肉も同じ。カロリーが気になる場合は、皮を取り除きましょう。鶏肉、イモ類の順に油で揚げたら、あつさりとしたしょうゆ味のあんに絡めていただきます。

付け合わせは、柿の甘味が優しい味わいの白和え。豆腐はカルシウムを多く含む。ホレンソウにはカルシウムが骨に沈着するのを助けるビタミンKが含まれるので、骨粗しょう症予防におすすめの組み合わせです。

香ばしく揚げた鶏肉のイモあんかけ
前回は、秋の味覚としてキノコを紹介しましたが、サツマイモも秋にぜひいただきたい食材です。今回は、3種類のイモが楽しめるレシピを紹介しましょう。
サトイモは、サツマイモと同じく秋から冬が旬。ジャガイモは春と秋が旬です。それぞれさいのめ切りにして、あく抜きのため水にさらします。



POINT イモ類は均一に火が通り、短時間でホクホクに揚がるように、同じ大きさにカット。水にさらした後は、ペーパーでしっかり水気を取りましょう。

ホウレンソウと柿の白和え

●分量:2人分 ●1人分70kcal、塩分0.9g

木綿豆腐(水切り済み)	70g	白ゴマ	小さじ2
ホウレンソウ	50g	砂糖	小さじ2
マイタケ	35g	薄口しょうゆ	小さじ1
柿	1/8個	塩	少々

- ホウレンソウは塩ゆでして、すぐに水に取り上げて冷まし、3cmの長さに切る。
- ほぐしたマイタケと塩を、油をひかずに火にかけたフライパンに入れ、香りが立つまで炒める。
- 柿は細切りにする。
- すり鉢で白ゴマをすり、木綿豆腐を加えたら砂糖と薄口しょうゆを加えて、水気を搾った①と②③を加えて最後に塩で味を調える。

vol.164

追って!カルチャー

津田 麻紀子

「埴輪 挂甲の武人」国宝指定50周年を記念して、特別展「はにわ」が、東京国立博物館で10月16日から開催されています。

埴輪とは、王の墓である古墳に立て並べられた素焼きの造形のこと。その始まりは、今から1750年ほど前にさかのぼります。

たくさん

まるで5兄弟!

国内外から集まる「埴輪 挂甲の武人」

立博物館でも開催されます。どうぞお楽しみに。



挂甲の武人
国宝指定50周年記念
特別展「はにわ」
期間:2024年10月16日(水)~
12月8日(日)
会場:東京国立博物館 平成館
特別展示室
※開館時間、料金、場所など詳しくは
https://haniwa820.exhibit.jp/まで

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お話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。

Let's STRETCH! Vol.104

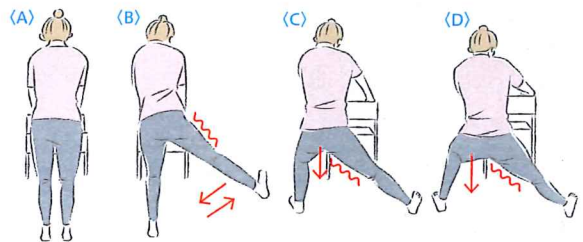
アクティブ+スタティックストレッチ⑧ (股関節の機能活性 その5)

監修/長畑 芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)

アクティブストレッチング(AS)は、伸ばしたい筋肉の逆側の筋肉を収縮させることで、その筋肉に伸ばす反応を引き出す、相反抑制を用いたもの。その後、ゆっくりと対象筋を伸ばしていくのがスタティックストレッチング(SS)です。この2つの組み合わせでストレッチ効果を上げます。

今回は股関節の機能活性を図るための中臀筋の促進と内転筋群のストレッチングを紹介します。

- (AS)椅子に手をかけ、姿勢を安定させます(A)。その状態から右足を側方に軽く引き上げます(つま先が前方を向くように)。5秒で上げて5秒で戻す。この時、中臀筋が収縮します(B)。左右で3回ほど繰り返します。
- (SS)次に右足を側方に開きます。手を椅子について安定させ、その状態からゆっくりと左足の膝を曲げ、お尻を下げていきます(C)。この時、腿の内側にある内転筋群がストレッチされます。脚をより大きく開いて行うとさらに内転筋群が伸ばされます(D)。この状態で10秒ほど伸ばします。呼吸はゆっくりと普通に、左右2回ほど繰り返します。膝や腰に痛みを感じ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@kenporen.or.jp